se va adăuga ocr făcut din pag de la început.

PREFAŢA

Accept să mă vindec

A conştientiza ce sunt şi ce sunt pe cale să devin este mereu extrem de captivant, cu atât mai mult atunci când ceea ce descopăr despre mine este frumos şi. pozitiv. Ce se întâmplă însă când descoperirile care rezultă dintr-un proces de auto cunoaştere mă pun în faţa faptului de a vedea faţete ascunse ale personalităţii mele, care implică şi necesitatea de a deveni conştientă de afecţiunile de care sunt atinsă, care s-au instalat în interiorul corpului meu?

Ei bine, este ceea ce s-a întâmplat de-a lungul ultimilor ani, în care am realizat că maladiile s-au instalat subtil, din cauza emoţiilor prost gestionate, când, învăţând să armonizez acest vârtej emoţional, am reuşit să dobândesc puterea de a mă vindeca.

Bineînţeles, acceptarea faptului de a-mi prelua responsabilitatea în ceea ce priveşte sănătatea mea, a fost un proces îndelung, de introspecţie şi revizuire a valorilor, dar care mi-a dat certitudinea că am puterea de a mă vindeca.

Am avut privilegiul, din 1988, de a-l cunoaşte pe şi de a dobândi cunoştinţe de-a lungul conferinţelor şi atelierelor ţinute de acesta. Jacques m-a ajutat să accept că boala, oricare ar fi ea, este o experienţă pozitivă, întrucât ea este o ocazie pentru mine de a mă opri, de a mă interoga asupra a ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Boala mi-a dat ocazia să învăţ să cer ajutorul, lucru pe care eu îl evitam. Am învăţat să îmi reamintesc că a cădea este omenesc, dar a te putea ridica este divin şi că, pentru a te vindeca, este esenţial să te deschizi către ceilalţi, către tine însuţi şi mai ales către Iubire.

Această carte este un excepţional instrument de transformare, este o fereastră deschisă către lumea emoţiilor, care este încă puţin cunoscută. Dându-mi

dreptul să mă iubesc şi să mă accept traversând toate emoţiile trăite, am făcut un pas important către armonie, pace, iubire.

Pe durata acestor ani cât am colaborat cu Jacques la naşterea acestei cărţi, am fost surprinsă să constat cantitatea foarte mare de timp investită, fără să mai amintesc de energia depusă pentru a canaliza aceste informaţii.

Ceea ce doresc fiecăruia, este să devină din ce în ce mai autonom, din ce în ce mai capabil de a afla de unde provin bolile şi afecţiunile care îl afectează. Această recunoaştere va servi procesului de prevenţie şi va aduce schimbările necesare în viaţă pentru recuperarea sănătăţii.

Multă sănătate!

Lucie Bernier, psihoterapeut, coordonator al lucrării

INTRODUCERE

Sănătatea a fost întotdeauna un subiect de preocupare pentru mine. De fapt, chiar de la o vârstă fragedă, am început să mă confrunt cu probleme de sănătate, fără ştiu exact cauza. Mama mea, de asemenea, s-a confruntat cu situaţii dificile, care, au necesitat diverse îngrijiri (operaţiuni, tratamente), şi mulţi ani de spitalizare în cazul meu, cum nu se putea găsi exact ceea de ce sufăr, o îndoială plana constant: mă gândeam că aceste probleme ar putea fi psihologice. Mi-am zis atunci: sau „este doar în mintea mea”, său” există un motiv pentru ceea ce se întâmplă”. Am decis să optez pentru a doua şi atunci am început să cercetez ce m-a adus să trăiesc toate aceste nelinişti.

În 1978, am început să lucrez în domeniul sănătăţii, mai precis a suplimentelor alimentare. Am realizat atunci, de unul singur, în timpul consultărilor individuale pe care le dădeam, că ar putea exista o legătură între emoţii, gânduri şi boli. Am început intuiţi să descopăr legături între anumite emoţii şi anumite boli. În 1988, atunci când m-am înscris la cursuri pentru dezvoltarea personală, am

descoperit ceea ce se numeşte astăzi, abordarea metafizică de boli şi stări de rău. Îmi aduc aminte cum împreună cu un grup consultam compilaţia de nelinişti şi de boli dezvoltate în cartea lui Louise Hay. Observam cum oamenii începeau ancheta asupra lor înşişi sau pe alţii ca să verifice validitatea a ceea ce înainta Louise, toţi vizibil pasionaţi de a descoperi noi căi de cercetare pentru a înţelege mai bine ceea ce trăiesc.

De atunci, interesul meu în această abordare a continuat să crească, în special pentru că m-am reorientat profesional în acest domeniu specific de creştere personală. De atunci, nu m-am oprit din a încerca să verific, prin intermediul consultărilor individuale, claselor sau atelierelor de lucru pe care le conduc, relevanţa acestor date cu privire la boli şi stări de rău. Chiar şi astăzi, am uneori, fie la magazinul alimentar sau la xerox, pun întrebări oamenilor cu care mă întâlnesc pentru a încerca să înţeleg ceea ce trăiesc ei în acel moment, pentru a găsi link-ul cu boli şi stări de rău. Se uită la mine cu un aer uimit şi în acelaşi timp curios, întrebându-se dacă sunt clarvăzător sau un extraterestru pentru a reuşi să ştiu aşa de multe despre ei fără ca ei să îmi fi zis prea multe. De fapt, atunci când ştim să decodăm boli şi stări de rău şi că ştim la ce fel de emoţii sau gânduri sunt legate, este foarte uşor să înţelegi şi să îi spui unei persoane ceea ce trăieşte. Atunci le zic oamenilor că este pur şi simplu cunoaşterea funcţionării a omului şi a legăturilor între gânduri, emoţii şi boală. Într-un fel le explic că am putea avea un calculator umplut cu aceste date, şi apoi să cerem cuiva să îşi spună boala sau neliniştea, iar informaţia despre viaţa personală a acestuia ar apărea clar, cu toate că ei pot fi conştienţi sau nu de aceste fapte. Deci, nu este vorba de clarviziune, este pur şi simplu cunoaştere.

Astăzi, cu experienţa şi cunoştinţele acumulate, pot afirma că este imposibil ca o persoană să sufere de diabet fără ca ea să nu resimtă în viaţa sa, un sentiment de

tristeţe profundă sau de dezgust puternic faţă de o situaţie pe care a trăit-o. Pentru mine este imposibil ca o persoană să sufere de probleme la ficat fără ca ea să resimtă furie, frustrare, faţă de ea însăşi sau de faţă de alţii, şi aşa mai departe. Mi-a fost făcută de câteva ori remarcă următoare: „atunci când decodezi boli, faci special în aşa fel încât să se lege” şi urmează „toată lumea trăieşte furie, frustrare, chinuri şi respingeri”. Acestora, le răspund că nu toată lumea reacţionează la fel. De exemplu, am crescut într-o familie de doisprezece copii, cu un tată alocolic şi o mamă depresivă. Fraţii şi surorile mele au avut aceeaşi părinţi ca mine, dar fiecare copil, inclusiv eu, va fi sau nu afectat, într-un fel diferit din motivul interpretării sale proprii a trăirii cu părinţii lui.

De ce? Pentru că suntem toţi diferiţi şi conştientizăm lucrurile diferit, fiecare pe drumul lui. Astfel, fenomenul de respingere poate declanşa o boală la o persoană dar nu neapărat şi la cealaltă. Asta depinde de felul în care m-am simţit afectat, conştient sau inconştient. Dacă stresul meu psihologic este suficient de mare, el va fi transpus, de: către creier, într-un stres biologic sub forma de boală. În unul din atelierele mele despre abordarea metafizică de boli şi stări de rău, cu ocazia unui salon despre sănătatea naturală, bolile şi stările de rău pe care oamenii le-au împărtăşit cu mine au fost decodate destul de repede şi cu precizie, spre marea mea fericire. Puţin timp după, o prietenă care a fost în public la acest atelier îmi spune: „Jacques, ar trebui să fii atent când răspunzi oameniilor şi le dai un răspuns direct şi rapid. Persoanele din jurul meu au avut impresia că atelierul este aranjat dinainte, pentru a funcţiona”. Bineînţeles că nici nu încape îndoială să fi fost astfel, aici trebuie înţeles următorul lucru:

În primul rând, persoana afectată de boală ştie că ceea ce se spune este adevărat pentru ea, dar poate nu este aşa evident şi pentru ceilalţi care nu sunt afectaţi personal, în al doilea rând, ceea ce este nou şi apare

pentru prima oară în conştiinţa poate să ne pară ireal. Să negi aceasta realitate poate să fie şi un fel a se proteja pentru a nu se simţi responsabil de ceea ce ni se întâmpla.

Aceasta este o anecdotă care ilustrează foarte bine această constatare. Celebrul inventator Thomas Edison a făcut cunoştinţă cu membrii Congresului american pentru a le prezenta cea mai nouă invenţie a sa, phonographul, o maşinărie vorbitoare. S-a raportat că atunci când a pus în funcţiune invenţia, unii membri ai congresului l-au acuzat că ar fi un impostor, şi spunând că trebuie să fie o scamatorie sau ceva necurat, pentru că pentru ei era imposibil ca o voce de om să poată ieşi dintr-o cutie.

Timpurile s-au schimbat. Şi de aceea este important să rămâi deschis la idei noi care ar putea aduce răspunsuri inovante la multe din probleme. Multe persoane în Statele Unite şi în Europa au dezvoltat această abordare a legăturii existente între conflicte, emoţii, gânduri şi boală, şi asta face ca acest domeniu de investigare să fie cunoscut nu numai în Québec dar şi în alte colţuri ale lumii.

Spun des în cursul conferinţelor mele, că am un mental foarte puternic, dar şi o intuiţie puternică şi că cea mare probă a vieţii mele a fost, şi este în continuare să le conciliez pe ambele. Formarea mea ca inginer electrician m-a dus la a concretiza aspectul logic şi raţional a lucrurilor. Fizica m-a învăţat că la fiecare cauză este legat un fapt real. Această lege a cauzalităţii, mai târziu, am putut să o aplic domeniului emoţiilor şi a gândurilor, chiar dacă sunt mai puţin tangibile ca fizica. Dar este asta adevărat? Chiar şi într-un domeniu care derivă din fizică, cum e electricitatea, lucrăm cu ceva care ochiul omului nu l-a văzut niciodată: electricitatea. De fapt, lucrăm cu efecte ca lumina, căldura, inducţia electromagnetică, ş.a.m.d. În acelaşi fel, gândurile şi emoţiile nu sunt neapărat fizice în sensul propriu a cuvântului, dar pot avea repercusiuni fizice sub formă de boală şi nelinişte. De aceea unul din

scopurile acestei cărţi este de a arăta că la ceva care nu este vizibil aşa cum sunt gândurile şi emoţiile; răspund reacţii fizice măsurabile care de multe ori se prezintă sub formă de boală şi nelinişte. Pot să măsor cât de înfuriat mă simt? Nu! Dar pot să îmi măsor temperatura atunci când am febră. Pot să măsor faptul că de multe ori am impresia că trebuie să lupt pentru a obţine ceea ce vreau? Nu! Dar pot măsura scăderea de globule roşii atunci când sufăr de anemie. Pot să măsor faptul că fericirea nu circulă suficient în viaţa mea? Nu! Dar pot măsura nivelul meu de colesterol şi să văd că e prea ridicat, şi aşa mai departe. Atunci dacă prind conştiinţa de gânduri şi de emoţii care au dus la dezvoltare de boli şi stări de rău, se poate ca schimbând aceste gânduri şi emoţii să îmi regăsesc sănătatea? Afirm ca da!

Totodată, se poate ca treaba să fie mai complexă decât îmi dau seama conştient. De aceea se poate să am nevoie să apelez la alţi oameni lucrând în domeniul medical sau altor oameni folosind alte metode profesionale pentru a mă ajuta să efectuez schimbarea în viaţa mea. Dacă trebuie să mă operez şi că înţeleg ce m-a adus să trăiesc o astfel de situaţie, este posibil să îmi revin mult mai repede decât o altă persoană care nu a vrut să ştie ce se întâmplă în viaţa lui sau pur şi simplu l-a ignorat.

În plus, dacă nu am înţeles mesajul din boala mea, operaţia sau tratamentul va face să pară că boala dispare, dar aceasta va putea să repercuteze sub un alt aspect, o altă formă asupra corpului meu, mai târziu.

Este de sperat ca din ce în ce mai mult firme vor lua aminte de beneficiile care le aduce să îşi ajute angajaţii în parcursul lor personal, pe plan emoţional. Asta va permite să scadă numărul de accidente în firmă, şi rata de absenţă, şi va creşte eficacitatea individuală. Dacă viaţa mea personală, familială sau profesională face să nu mă simt bine vis-à-vis de mine, sunt mai multe şanse să îmi „atrag”, chiar şi inconştient, o boală sau un accident pentru a putea

pleca în concediu sau ca să primesc îngrijire personală.

Ideea de a face un dicţionar mi-a venit în 1990, şi în 1991 m-am pus pe treaba. Atunci, habar nu aveam de munţii de muncă care aveau să mă aştepte, şi mulţumesc că a fost aşa, căci dacă ştiam, nu aş fi pus în mişcare acest proiect. Dar mi-am zis „fiecare lucru la timpul lui! O să reuşesc; voi munci până voi fi suficient de satisfăcut pentru a publica această lucrare”.

Menţionez acest lucru, pentru că a fost nevoie de foarte multă muncă, energie şi voinţă pentru a face aceste schimbări asupra sa. Un scriitor american a scris într-o zi: „doar cei curajoşi şi cei aventuroşi vor trece prin experienţa cu Dumnezeu”. Ce înţeleg eu din acest pasaj este că determinarea mea de a trece peste obstacole şi curajul de a experimenta căi noi pentru mine, îmi vor procura anumite stări de reuşită şi stare de bine. Această stare de bine corespunde sănătăţii fizice, mentale şi emoţionale.

Din 1978 până 1988, am lucrat în domeniul complementelor alimentare numite, metoda orthomoleculare, aceasta semnifică „să oferi organismului nutrienţi necesari, cum ar fi vitaminele, mineralele şi altele sub formă de alimente sau suplimente alimentare pentru a te menţine la o sănătate optimala”. Mă bazam atunci pe nişte lucrări de psihiatrii şi alţi doctori, biochimişti şi diverşi căutători canadieni şi americani care, prin experienţe, au demonstrat că dacă dai nutrienţii necesari, se poate îmbunătăţi, ba chiar vindeca în unele cazuri sănătatea fizică, mentală şi emoţională. De fapt, există mai multe abordări pentru a obţine o sănătate optimă şi fiecare are importanţa lui, fiecare acţionând într-un fel sau altul asupra toate aspectelor corpului nostru. În 1996, am văzut un reportaj la televizor despre „Columbia-Presbyterian Hospital” din New York, unde era vorba despre un pacient, domnul Joseph Randazzo care avea să fie operat pentru trei by-passuri coronare. Acest pacient a beneficiat de

şedinţe de vizualizare, de tratament energetic, de reflexologie înainte de operaţie. În timpul operaţiei beneficia de tratament energic. După operaţie, tot acest pacient a participat din nou la şedinţe de vizualizare, a primit tratamente energetice şi de reflexologie pentru a putea să se recupereze mai repede. Aceste intervenţii şi-au dus fructul căci pacientul s-a recuperat mult mai repede după această intervenţie decât ar fi făcut-o un alt pacient în condiţii normale. Doctorul practicant, Mehmet Oz, menţiona faptul că face aceeaşi experienţă cu alţi 300 de pacienţi pentru a analiza rezultatul şi de a adăuga aceste terapii alternative tratamentului medical convenţional.

Această carte se vrea deci ca un complement adus tuturor abordărilor, fie ele medicale sau în legătură cu metodele alternative. Cartea tratează deci abordarea alopată, mai mult medicinală, şi cea a abordării holistice care cuprinde mai mult aspectul fizic, mental, emoţional şi spiritual al fiinţei mele. Îmi doresc cu ardoare ca toţi profesioniştii sănătăţii, la orice nivel ar fi ei, să se folosească de acest dicţionar în completarea practicii lor, ca un obiect al muncii şi investigaţiei, pentru a-şi ajuta pacienţii în procesul lor de vindecare. Personal, am experimentat operaţiile, medicina tradiţională, medicamentele, acupunctura, tratamentele energetice, radiestezia, naturopatia, masajele, terapia prin culori, dietetica, vitaminoterapia, esenţele florale ale Dr. Bach, chiropractica, ortoterapia, indologia, psihoterapia, rebirth-ul (respiraţie co. netientp), homeopatia ş.a.m.d. Ştiu că dacă o tehnică era valabilă pentru toată lumea, aceasta ar fi singura folosită. Dar nu este cazul, căci fiinţa umană este animalul de pe planetă care are cele mai multe posibilităţi dar şi cea mai mare complexitate.

Acesta e motivul pentru care trebuie să încerc să înţeleg de unul singur ceea ce trăiesc ajutat de ceilalţi, la nevoie, în domeniul respectiv competenţei lor. Acelaşi autor pe care l-am menţionat şi mai sus scria o dată:

„TREBUIE SĂ ÎNVĂŢĂM DE LA CEI CARE ŞTIU”. Astfel eu trebuie să caut ce este cel mai bun din fiecare profesie. Când sunt faţă în faţă cu un medic, mă gândesc că el ştie şi mai multe decât mine despre medicină şi că trebuie să fiu atent la ce are să îmi spună şi la ce îmi propune, lăsându-mi libertatea de a alege singur continuarea orientării mele. La fel când sunt în faţa unui acupunctor, sunt atent la ce îmi zice sau la tratamentul pe care îl propune, pentru că el ştie mai bine cum funcţionează echilibrul energetic al corpului meu vis-à-vis de meridianele mele. Şi aşa mai departe pentru toate celelalte profesii.

Într-o zi, o doamnă îmi spunea că ea nu crede în toate poveştile despre gânduri şi emoţii în legătură cu bolile. I-am răspuns că nu este nevoie să creadă. După ce i-am citit câteva texte care se raportau unor boli şi stări de rău pe care le avuse sau le mai avea, am putut să remarc că atitudinea sa se schimbase şi că era mai receptivă la această abordare. De fapt, este o parte din mine care ştie ce se întâmplă şi ştie că ceea ce se spune despre mine corespunde la ceea ce trăiesc şi că nu este doar o întâmplare. Aici trebuie să fim prudenţi: nu trebuie să mă simt vinovat de ceea ce mi se întâmplă şi să cred că mi se spune că e vina mea dacă sunt bolnav.

Sunt responsabil de ceea ce mi se întâmplă, dar în majoritatea cazurilor, nu este vina mea. Este necunoaşterea legilor care regizează gândurile şi emoţiile asupra corpului fizic cea care mă face să trăiesc stări de rău şi de boli. Trebuie deci să aflu calea mea personale, sau în sensul mai larg, a căii mele spirituale. Acolo unde am descoperit că este prea puţină dragoste sau deloc, trebuie să redescopăr ca dragostea există totuşi. Nu e evident, o să îmi spuneţi! Dar chiar aşa e. Dacă mp arunc de la un balcon şi îmi rup un picior, o să zic că Dumnezeu m-a pedepsit? De fapt, există o lege care se cheamă legea gravitaţiei care are tendinţa de a mă duce înapoi spre pământ. Această lege nu e nici bună, nici rea, este legea

gravitaţiei. Pot să argumentez cât vreau şi să mă supăr pe ea pentru că din cauza ei mi-am rupt piciorul; asta nu va schimba nimic, căci, LEGEA E LEGE. Astfel explicăm că toate boliile vin dintr-o lipsă de dragoste. Se zice că dragostea vindecă tot. Atunci, dacă e adevărat, n-ar ajunge să aducem dragoste ca să ne vindecăm?

Este adevărat, în unele cazuri. De fapt, e ca şi cum dragostea ar trebui să intre prin anumite' porţi pentru ca vindecarea să aibă loc, prin aceste porţi care au fost închise dragostei în momentul rănilor mele anterioare. Iată o arie întreaga de descoperiri şi luări aminte!

Această carte nu are ca scop direct să aducă soluţii boliilor şi stărilor de rău, ci mai degrabă pentru a mă ajuta să aflu că boala sau starea de rău pe care o resimt vine din gândurile şi emoţiile mele, şi din acest moment, pot să îmi ofer şansele care le consider necesare pentru a aduce schimbări în viaţa mea.

Simplul fapt de a şti de unde provine starea mea de rău sau boala mea, poate să aducă schimbări în corpul meu fizic. În unele cazuri chiar, schimbarea pozitivă poate să fie de 50% şi poate chiar să meargă până la 100%, adică vindecarea completă.

Pentru mine, atunci când am luat cursuri de dezvoltare personală în 1988 şi am putut să descopăr schimbările care aveau loc în mine, am avut sentimentuţ că începeam să renasc şi am văzut cum apare la orizont speranţa unor zile mai bune. Aveam în sfârşit un mijloc prin care să procesez schimbări importante în viaţa mea şi să văd rezultatele. Trebuia să acţionez căci eram într-o reacţie în raport cu autoritatea şi trăiam foarte multe respingeri, abandon şi neînţelegere. Ştiam toate aceste lucruri, dar mai trebuia să şi găsesc un mijloc de a le schimba, de a vindeca rănile mele interioare. De aceea m-am implicat în acest domeniu de activitate care este dezvoltarea personală. Munca mea îmi permitea să lucrez asupra mea în acelaşi timp în care lucram să îi ajut şi pe

ceilalţi să îşi deschidă conştiinţa. Cred cu sinceritate că fiecare dintru noi poate să îşi ia soarta în mână din ce în ce mai autonom şi că fiecare dintre poate accede la un nivel de înţelepciune, dragoste şi libertate superioară! Toţi o merităm.

Dicţionarul se vrea ca un obiect al deschiderii conştiinţei şi a căutării de sine. Atunci când se întâmplă ceva în legătură „cu sănătatea mea, merg să citesc ce e scris în dicţionare pentru a fi şi mai conştient de ceea ce se întâmplă. Fiinţa umană are tendinţa facilă de a oculta, adică de a face să dispară din memoria sa conştientă ceea ce îl deranjează. Astfel, atunci când citesc din dicţionar, o fac cu ochii cuiva care doreşte să înveţe şi să fie şi mai conştient despre ceea ce i se întâmplă. Partea mea mentala şi intelectuală ia informaţia cu care trebuie să lucrez. Căci singura mea putere adevărată, este puterea asupra mea; sunt creatorul vieţii mele. Şi cu cât sunt mai conştient de asta, cu atât mai mult pot să fac schimbările potrivite.

De un secol, şi mai precis în ultimii 50 de ani, am făcut un salt extraordinar în domeniul tehnologic, ceea ce a permis, bineînţeles în unele cazuri, să ne amelioreze condiţiile de viaţă. În ciuda acestor progrese, nu ne dăm bine seama că ştiinţa nu are răspuns la tot şi că există, pe pământ, multe femei şi bărbaţi care suferă de boli. Că trăim într-o ţară industrializată sau în dezvoltare, trebuie să luăm aminte de noi înşişi şi să ne confruntăm cu întrebările următoare: Cine sunt? Unde mă duc? Care e scopul meu în viaţă? Este important să mă folosesc de carte ca de un instrument pentru înţelegere, investigare şi transformare.

Dacă îmi vin idei noi în timp ce citesc textele, pot foarte bine să le completez cu propriile mele cuvinte. Dicţionarul acesta trebuie să devină un instrument viu la care fiecare dintre noi îşi poate aduce contribuţia. Astfel unele pasaje din carte, au fost redactate la cererea anumitor persoane. Vă urez deci „Lectură plăcută”!

A

A SCUIPA SÂNGE Vezi: SÂNGE

ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL Vezi: CREIER

ACIDITATE GASTRICĂ Vezi: STOMAC-ARSURI

ACIDOZĂ Vezi: şi GUTĂ REUMATISM

Acidul este adesea legat de ceea ce erodează metalul. Acidoza indică faptul că am refuzat să asimilez o situaţie care s-a acumulat la nivel inconştient, antrenând pe plan fizic un nivel mare de aciditate în sânge sau în lichidul în care înoată celulele. A asimila înseamnă a rezolva, trata, regla problema, situaţia sau conflictul care mă deranjează, care îmi otrăveşte existenţa. Este nevoie să mă întreb care este situaţia (adesea de natură emoţională) care mă erodează pe interior. Este posibil să trăiesc în prezent o situaţie care face să atingă în mine sentimentul de insatisfacţie privind relaţiile pe care le aveam cândva cu mama mea. Pot trăi o insatisfacţie similară în raport cu copiii mei, cu prietenii sau angajaţii în faţa cărora mă simt „ca o mamă”. Am dificultatea de a mă opri, nu îndrăznesc să mă odihnesc, să-mi ofer timp. Acidoza respiratorie sau acidoza gazoasă provine din faptul că nu elimin suficient gaz carbonic prin respiraţia mea. Are legătură cu experienţele trăite în raport cu anturajul meu. În cazul acidozei lactice, regăsim o cantitate excesivă de acid lactic în sânge. Întrucât sângele transportă în mod normal bucurie, se întâmplă ca tot ceea ce este negative în viaţa mea să mă afecteze în mod exagerat. În cazurile extreme, reumatismul este consecinţa direct şi adesea inevitabilă a excesului de aciditate.

Accept să văd şi să tratez la nivelul inimii situaţiile agasante şi iritante din viaţa mea. Concentrându-mi atenţia pe un proces conştient de deschidere şi acceptare, pot evita să suport fizic această boală dureroasă şi tratamentul ei dureros. Aleg să trăiesc mai degrabă bucuria, libertatea şi pacea interioară.

ACNEE Vezi: PIELE

ACORDERMATITA Vezi: PIELE
ACROMEGALIE Vezi: OS
ACROKERATOZA Vezi: PIELE
ACUFENA Vezi: URECHI
ACUMULARE LICHID SINOVIAL Vezi: BURSITĂ
AFAZIA Vezi: ALEXIA CONGENITALĂ, VORBIRE

Afazia este o tulburare de exprimare şi/sau de înţelegere a limbajului oral sau scris (alexia), cauzată de o leziune cerebrală localizată. În general, afazia presupune pierderea memoriei semnelor obişnuite, prin care ne exprimăm ideile faţă de cei din jur. Centri limbajului se află în emisfera stângă a creierului, în jumătatea raţională, specializată în citit, vorbit, numărat, analiză, reflecţie şi în stabilirea relaţiilor. Corespunde laturii mele Yang (emiţător, acţiune). În cazul în care am o astfel de afecţiune, îmi analizez felul în care transmit mesajele. Inconştientul meu se teme că nu va fi înţeles? Am îndoieli legate de capacitatea mea de exprimare? Simt o angoasă la ideea de a mă exprima, nu îndrăznesc, de teamă că „voi crea valuri” în jurul meu. Astfel, rămân la un nivel superficial. Nu pot să merg mai în profunzime: astfel evit să descopăr lucruri care nu îmi plac. Mă simt ca într-o închisoare şi, în acelaşi timp, mă simt eliberat, pentru că nu trebuie să explic totul, să mă justific. Îmi este teamă că voi fi judecat de ceilalţi şi pentru că nu am încredere, vreau să controlez totul.

Accept evenimentele vieţii, la nivelul inimii fără să mai trec totul prin filtrul raţiunii. Îmi aleg, conştient, cuvintele potrivite pentru a exprima ceea ce trebuie spus, îmi eliberez astfel fricile, îndoielile şi nesiguranţa. Îndrăznesc să fiu eu însumi, îmi exprim suferinţele şi decepţiile, ştiind că acesta este modul cel mai eficient de a mă elibera de secrete şi de suferinţă; îmi regăsesc pacea interioară şi dorinţa de a exploata universul, de care m-am deconectat.

AFONIA SAU STINGEREA VOCII

Vocea reprezintă exprimarea de sine, creativitatea. O emoţie prea puternică (depresie, nelinişte) poate determina să nu mai ştiu ce spun sau în ce direcţie să merg sau cum să interpretez acea direcţie, în funcţie de emoţia trăită. Această emoţie, este posibil să fi fost trăită pe plan sexual şi are repercusiuni asupra vocii şi a corzilor vocale, deoarece cel de al doilea centru de energie (sexuală) are legătură directă cu gâtul, cel de-al cincilea centru de energie. Sensibilitatea mea (hiperemotivitatea) a fost afectată şi nu mai pot spune nimic, oricât aş încerca! Simt că „mi se taie răsuflarea”. Dacă îmi risipesc prea mult energia, mai ales după un şoc emoţional, se va crea un gol interior, în locul disperării mele şi sunetele vor fi „aspirate” de acest gol. Este ca şi cum mi-aş înghiţi cuvintele, în gât Este important pentru mine să reiau contactul cu suflul comunicării interioare. Este posibil ca această situaţie să mă protejeze, deoarece sunt într-o stare în care nu mai trebuie să vorbesc, nu îmi mai pot exprima secretele. Oare îmi folosesc într-un mod sănătos vocea şi corzile vocale? Trebuie să fiu tăcut pentru un anumit timp? Se spune că „vorbele sunt bani” şi „tăcerea e de aur” Sau, cineva – sau ceva m-a redus la tăcere, în mod forţat? Este posibil, să mă simt neputincios în exprimare, la modul general, deoarece am impresia că nu valorez prea mult. Cred că este mai bine să tac decât „să spun prostii”. Aş vrea atât de mult ca ceilalţi să asculte ceea ce am de spus, să fiu recunoscut pentru ceea ce sunt, să fiu respectat. Uneori mă simt foarte special, dar este o stare care durează foarte puţin şi simt din nou neîncredere şi culpabilitate şi mă retrag în mine însumi. În loc să trăiesc pentru mine însumi, trăiesc în funcţie de ceilalţi şi, pentru că nu ştiu ce să spun tot timpul, pentru a fi aprobat de ceilalţi, prefer să tac: fie nu mai vorbesc, fie corzile mele vocale decid ele însele să nu mai emită sunete.

Accept să îmi exprim emoţiile, creativitatea şi ideile în felul în care mă simt cel mai bine, respectându-mi

limitele.

AFTĂ Vezi: GURĂ – AFTĂ

AHILE Vezi: TENDONUL LUI AHILE

ALCOOLISM Vezi şi: ALERGII, CANCER LA LIMBĂ, FUMAT, DEPENDENŢĂ, DROGURI, SÂNGE-HIPOGLICEMIE

Abuzul de băuturi alcoolice provoacă un întreg ansamblu de tulburări: pe plan fizic, corpul se schimbă şi este crispat, capacităţile şi funcţionarea creierului se diminuează, sistemul nervos şi cel muscular devin tensionate şi supratensionate. Asemenea altor forme de dependenţă, alcoolismul se manifestă mai ales în momentul în care am nevoie să umplu un gol afectiv sau interior profund, un aspect din mine care îmi „otrăveşte cu adevărat existenţa”! Pot să beau în mod abuzi din mai multe motive: pentru ca să fug de realitate, oricare ar fi situaţia (conflict sau altceva) pentru că nu îmi convine; să fac faţă fricilor mele sau autorităţii (mai ales paterne) şi oamenilor pe care îi iubesc, deoarece îmi este teamă să mă dezvălui aşa cum sunt în realitate; să mă încurajez să merg mai departe, să vorbesc, să înfrunt oamenii (atunci când sunt ameţit sunt, de obicei, mai deschis şi mai puţin focalizat pe inhibiţiile mele); să îmi dau un sentiment de putere şi de forţă; să am mai multă putere în relaţia mea afectivă deoarece starea mea îl va deranja, cu siguranţă, pe partenerul meu. În această stare nu mai văd situaţiile care ar putea fi periculoase pentru mine. Trăiesc o stare de singurătate, de izolare, de culpabilitate, de angoasă interioară, de neînţelegere şi o anumită formă de abandon (familial sau altfel)-şi am sentimentul că sunt o persoană fără valoare, inutilă, inadaptată, inferioară şi incapabilă de a acţiona pentru mine însumi şi pentru ceilalţi. Mă simt prizonierul unor principii foarte rigide. Deoarece cred că nu merit iubirea şi fericirea, mă regăsesc într-un mediu rece, unde nimeni nu mă înţelege. În loc să construiesc relaţii solide cu ceilalţi, fac acest lucru cu alcoolul, care

devine „cel mai bun prieten al meu”. Nu îmi găsesc locul în societate. În trecut, aveam obiceiul să trăiesc din plin, cu intensitate: aveam o beţie a vitezei, de exemplu, a înălţimilor, a naturii, dar toate acestea au dispărut din viaţa mea. Am avut nevoie de un mic „stimulent”. Uneori, vreau să evadez dintr-o situaţie conflictuală sau care mă face „să-mi înec suferinţa” sau orice altă emoţie pe care îmi este greu să o înfrunt.

Nu mă simt ajutat, într-o anumită situaţie şi alcoolul devine „cârja” mea. Alcoolismul poate avea legătură cu una sau mai multe situaţii care creează o tensiune. Atunci când beau un pahar de alcool, la început, tensiunea se micşorează şi se înregistrează o mişcare de genul: tensiune „alcool-stare de bine. Altfel spus, atunci când trăiesc o tensiune, beau un pahar de alcool şi mă simt mai bine. Mai departe, este posibil să dezvolt un automatism şi, de fiecare dată când trăiesc o tensiune, informaţia înscrisă în creierul meu este să iau un pahar de alcool, pentru a mă simţi mai bine. Una dintre cauzele alcoolismului este dificultatea pe care am avut-o, în copilărie, de a comunica cu o familie în care un membru al acesteia (de obicei, mama sau tata) era alcoolic; în astfel de familii, există mai multe certuri, uneori violenţă fizica şi psihologică şi abuzuri de toate felurile. Este posibil să încerc să mă disociez de familia mea, care nu îmi convine. Există o scădere a simţului meu moral: certurile frecvente provocau o devalorizare a imaginii parentale şi o lipsă a structurilor etice. Aş fi vrut să îi reconciliez pe părinţii mei şi nu mai suportam să trăiesc în acel cămin, care era distrus sub ochii mei. În unele familii, consumul de alcool este favorizat de educaţie, adulţii pot duce copilul cu ei, atunci când beau, în joacă sau pentru a arăta că este ceva normal, obişnuit pentru ei. Tulburările nevrotice şi alterările de personalitate, care decurg din acestea, sunt factori puternici ai alcoolismului, care se manifestă, odată cu vârsta adultă. Este posibil ca, unele carenţe alimentare

să poată provoca o completare suplimentară, oferită de alcool. Alcoolismul poate induce stări de hipoglicemie, cu atât mai mult cu cât, moleculele de alcool se pot transforma repede în glucoza (doar temporar). Acest lucru explică de ce, dacă sunt alcoolic şi nu mai consum alcool, este posibil să încep să consum cantităţi foarte mari de cafea (cafeina este tot un stimulent) şi să mă îndop cu dulciuri sau produse de patiserie. Uneori pot să şi fumez foarte mult, deoarece fumatul îmi oferă un stimul (prin creşterea ritmului cardiac) de care am nevoie pentru a mă simţi în formă. Este important să descopăr ce-anume îmi provoacă această tristeţe legată de hipoglicemie, deoarece nu am rezolvat cauza. O altă cauză a alcoolismului poate fi constituită de diverse forme de alergie. Astfel, pot să beau doar anumite băuturi, precum coniac, gin, rom, whisky etc. Se pare că doar unele băuturi mă pot satisface. Este posibil să fiu alergic la unul sau mai multe dintre ingredientele componente ale acelei băuturi, de exemplu grâu, orz, secară etc. În acest caz, mă pot întreba la ce sau la cine sunt alergic. Alcoolismul poate fi provocat, de asemenea, de o persoană sau o situaţie, pe care nu am acceptat-o când eram copil. Dacă, în copilărie, am fost victima unui abuz sexual (sau m-am simţit vinovat din această cauză) este posibil ca acest lucru să mă determine să beau. Dacă nu am acceptat furia tatălui meu alcoolic, este posibil ca, printr-o asociere, să am crize de furie la fel ca tatăl meu şi să devin şi eu alcoolic. Astfel, pot să beau pentru a-mi uita grijile, trecutul, viitorul şi, mai ales prezentul. Vreau să evadez tot timpul şi îmi creez un univers iluzoriu şi fantastic, o formă de exaltare artificială, pentru a fugi de lumea reală şi pentru a disocia astfel o realitate de multe ori dificilă de un vis nesatisfăcător. Nu mai văd adevăratul sens al vieţii mele. Trăind conform normelor părinţilor mei sau ale societăţii, mă îndepărtez de mine însumi. Mă simt diferit, neadaptat la restul lumii. La ce folosesc diplomele, titlurile importante? Percep

lumea ca fiind foarte materialistă şi nu ştiu cum să fac parte dintr-o astfel de lume. Trebuie să mă îndepărtez de creativitatea mea, de imaginaţia mea şi „să fac ca toată lumea”. Dar dacă fac acest lucru am impresia că „îmi pierd sufletul”. Prin alcool, pentru un timp, pot să mă uit de sentimentele de singurătate, de neînţelegere, de neputinţă, de a fi diferit de ceilalţi, de respingere faţă de mine însumi. Îmi pot abandona responsabilităţile şi mă pot simţi „eliberat”, pentru moment. Această situaţie nu face decât să se înrăutăţească, pe măsură ce dependenţa mea de alcool (sau de droguri) creşte, deoarece devin tot mai nesatisfăcut de existenţa mea. Vreau să mă separ de realitate şi evadez într-o lume a iluziilor, dar când „mă trezesc” realitatea mi se pare şi mai greu de trăit şi de multe ori am o stare de depresie. Vreau să părăsesc realitatea exterioară, pentru a trăi în propria mea realitate. Mă clatin, nu am mintea limpede, mai ales atunci când devin dependent, am acelaşi tip de dependenţă afectivă, al cărui obiect poate aş fi vrut să fiu şi pe care cred că, mama sau tatăl meu nu mi-au mărturisit-o niciodată. Vreau atât de mult să fiu iubit necondiţionat. Poate vreau să fuzionez cu mama mea, care îmi lipseşte sau, din contra, să mă îndepărtez de ea, deoarece nu am primit dragostea ei şi mă opun acesteia. De asemenea, conştientizez că, atunci când beau, pot spune lucruri pe care, în restul timpului nu le pot exprima. Alcoolul devine un fel de modalitate de a face „să vorbească inconştientul meu”. În aceste momente de criză exprim tot ceea ce nu pot să spun sau să fac, când sunt treaz. Accept ca, începând de acum să privesc viaţa în faţă, să nu mă mai distrug şi să mă responsabilizez. Este momentul să mă concentrez pe calităţile mele fizice şi spirituale, chiar dacă trecutul a fost dureros pentru mine şi, într-un anumit fel, alcoolul a fost cel mai bun prieten al meu. Începând de acum, accept să îmi fac ordine în viaţă, să încep să îmi apreciez calităţile şi ceea ce sunt. Sunt pe calea spre

reuşită.

Voi şti să mă respect mai mult şi să găsesc mai uşor soluţia la problemele mele (experienţele mele) în loc să fiu într-o stare temporară sau aproape permanentă de fugă şi de disperare.

Accept faptul că sunt diferit şi îmi asum din plin acest lucru. Îmi las să se exprime calităţile mele unice, ştiind că nu trebuie să împlinesc aşteptările societăţii. Lăsând să se dezvolte plenitudinea mea-interioară, fiind deschis faţă de iubirea şi tandreţea pe care mi le oferă oamenii şi universul, nu voi mai avea nevoie să mă „umplu" cu băutură.

ALEXIE CONGENITALĂ (cecitate verbală)

Alexia congenitală sau cecitatea verbală este o incapacitate patologică de a citi. Fie pot citi literele, dar nu şi cuvintele întregi, fie citesc toate cuvintele dintr-o frază, dar nu înţeleg sensul. Dacă sunt afectat de această boală, este posibil să am o preocupare mare sau o atenţie exagerată faţă de gândurile mele. Dacă îmi concentrez atenţia (în mod exagerat) pe aspecte din viaţa mea mai puţin importante, risc să sufăr şi să fiu închis înfrânându-mi astfel evoluţia. Am o mare nesiguranţă faţă de necunoscut. Nu am putere asupra vieţii mele şi simt un gol imens.

1 Patologică: o boală, ştiinţific vorbind

Accept faptul că am nevoie să fiu mai deschis, în interiorul meu, faţă de intuiţia şi imaginaţia mea, două capacităţi minunate pe care sufletul meu le deţine pentru a se exprima. Dacă vreau să vindec această boală trebuie doar să observ aspectele în care viaţa mea este deranjată, ce anume mă împiedică să fac această boală sau ce mă împiedică să spun sau să văd. Având inima deschisă, voi putea rezolva această situaţie, într-un mod conştient. Pentru mine, ca şi copil, este mai uşor să îmi exersez ascultarea interioară, deoarece sunt mai „conectat" decât adulţii, citesc mai uşor mesajele de iubire ale inimiiv mele!

Îmi deschid mai mult intuiţia şi îmi manifest din plin creativitatea.

ALERGIE Vezi şi: ALCOOLISM, ASTM

Alergia este starea unui subiect care, prin contactul anterior cu un anumit alergen dobândeşte proprietatea de a reacţiona în urma unei agresiuni următoare, cauzată de acel alergen, într-un mod diferit, de obicei mai violent şi mai incontrolabil. Alergia este răspunsul exagerat al sistemului imunitar la un factor exterior (alergen). În cazul în care sunt alergic, substanţa alergenă nu produce reacţii la majoritatea oamenilor, dar sistemul meu inimitar o consideră periculoasă. Acest răspuns, rezultat dintr-o cauză interioară este de multe ori mijlocul prin care corpul îmi semnalează faptul că trăiesc o stare de agresivitate şi de ostilitate faţă de o persoană sau o situaţie oarecare, în funcţie de interpretarea pe plan mental a ceea ce trăiesc. Alergia este o formă de apărare şi un semn că Eul meu se protejează. Sensibilitatea mea prea mare îmi transmite mesajul că există ceva sau cineva ostil faţă de mine, că există un pericol. Nu mă mai simt în siguranţă. Alergiile (inclusiv febra fânului) sunt asemănătoare cu astmul, dar reacţia apare mai mult la nivelul ochilor, al nasului, al gâtului, decât la plămâni sau la piept. La ce anume sunt alergic? Ce mă deranjează atât de mult? Ce provoacă iritaţia şi răspunsul emoţional atât de puternic al corpului meu (îmi curge nasul, curg ochii, îmi vine să plâng)? Toate aceste manifestări sunt răspunsul sistemului meu emoţional, eliberarea emoţiilor suprimate de către o reacţie a corpului meu. Acesta reacţionează la ceva, la un fel de simbol mental, deoarece încearcă să respingă, să ascundă sau să ignore ceea ce îl deranjează. Prin urmare, resping o parte din mine care mă irită. Este mijlocul pe care îl folosesc pentru a-mi exprima emoţiile, pentru a scoate ceea ce este rău! Deocamdată nimic nu poate opri această reacţie de refuz şi această reacţie nu este raţională, ci are legătură cu instincul şi inconştientul. Este

ca şi cum ar exista ceva ce nu îşi are locul aici, un inamic, care îmi deranjează barierele de protecţie. Acest inamic îmi ia puterea de a face sau de a fi ceva, lucru care mă afectează. Sunt afectat de puterea celorlalţi asupra mea. Mă simt ameninţat de o anumită frică inconştientă, pe care refuz să o exprim. Alergiile indică un profund nivel de intoleranţă, poate din frica de mă implica din plin în viaţă, de a mă elibera de toate „cârjele" emoţionale, care mă sprijină şi care mă fac să fiu autosuficient. Prin alergie, mă separ de cei din jurul meu şi trăiesc tot timpul în stare de alertă, deoarece nu vreau să intru în contact cu factorul alergen, sursa reacţiilor mele alergice. Păstrez distanţa şi comunic puţin. Este posibil să am o dificultate în a discerne lucrurile, a alege, a mă poziţiona, a-mi ocupa locul cuvenit. Pot simţi nevoia de a reuni membrii familiei, prin comunicare verbală şi pe plan fizic. O caracteristică proprie unei persoane alergice este, de multe ori, impresia că nu este suficient de corectă! Vreau să atrag atenţia, simpatia şi suportul celorlalţi. Oare folosesc alergia pentru a obţine iubirea celorlalt Este posibil. În orice caz, un lucru este sigur: am o alergie deoarece refuz o parte din mine însumi şi am un conflict, inconştient, puternic. Prin alergie îmi exprim opoziţia, este felul meu de a spune nu la ceva. Din cauza faptului că resping o parte din mine însumi (de obicei dorinţele mele sexuale, pe care le reneg), simţurile mele se revoltă, deoarece vor să trăiască viaţa din plin. Când învăţ să spun nu anumitor situaţii, sunt mai deschis să spun DA unor situaţii noi. Am puterea de a decide ceea ce este convenabil pentru mine, în propriul meu univers. Oamenii pot fi alergici la diverse lucruri: alimente, obiecte, forme, mirosuri. Toate acestea, implică cele cinci simţuri (mai ales mirosul, care este simţul cel mai puternic legat de memorie). Mentalul meu înregistrează o mulţime de impresii, bune sau rele pentru mine. Este foarte posibil să fiu alergic la ceva, un lucru pe care mentalul meu l-a asociat cu o amintire rea şi pe care instinctul meu îl

refulează în acel moment. Alergia se referă la trecutul, care irită prezentul. Uneori, nu mai vreau să păstrez anumite evenimente în memoria mea, iar corpul meu încearcă să îmi amintească ceea ce vreau să uit. Alergia poate apărea de multe ori, în urma unui eveniment în care m-am simţit separat de un lucru, un animal, o persoană. De exemplu, poate fi vorba despre o iubire de vară, care s-a terminat brusc. Atunci când trăiesc o situaţie care îmi aminteşte acel eveniment trist pentru mine, voi avea acea alergie, deoarece, pe undeva, corpul meu (simţurile mele) îşi aminteşte totul şi înregistrează în celulele mele. Atunci când o persoană iubită îşi părăseşte corpul fizic, iar doliul nu a fost făcut, pot deveni alergic la ceva care îmi aminteşte de acea persoană şi de separarea definitivă, pe care nu am acceptat-o. Pielea mea poate reacţiona la supărarea cauzată de despărţire. Dacă situaţia trăită este însoţită de o angoasă puternică, atunci sinusurile mele vor fi afectate (răceală, strănut). Sau, în cazul în care, o situaţie „nu miroase bine” şi încerc să o evit sau să mă ţin la distanţă de ea. Dacă apare o sinuzită, am impresia că nu pot scăpa sau nu pot ieşi din acea situaţie, mă simt prizonier. Dacă am o frică puternică, alergia se va exprima mai ales prin tuse (dificultatea de a respira), iar dacă ceea ce am trăit cel mai dificil, a fost separarea în sine, reacţiile alergene vor apărea mai ales pe piele (eczemă, urticarie, dermită etc.)

Alergia la un aliment (de exemplu: zahăr şi alcool, la o persoană alcoolică) are legătură cu o experienţă în care, m-am aflat în situaţia de a spune nu, faţă de ceva ce iubeam foarte mult, iar frustrarea trăită a dus la apariţia alergiei. De multe ori, poate fi vorba despre o frică de nou şi de aventură, o lipsă de încredere faţă de viaţă. Mă simt obligat să mă privez de această bucurie, de veselie, crezând că viaţa este ceva monotom, fără nicio provocare. Oare ce vreau să evit să înfrunt? Ce mă face să reacţionez atât de puternic? Ce mă sperie atât de mult? Există ceva

de care îmi este teamă şi vreau să îndepărtez acel lucru de mine? Asupra a ce aş vrea să am control (sau o anumită putere) dar simt că îmi scapă acel lucru? (ca şi în cazul anorexiei, trebuie să controlez cu grijă ceea ce mănânc, cu riscul de a muri, mai ales în cazurile acute de alergii alimentare). În unele cazuri, este posibil ca, mentalul meu să asocieze anumite situaţii cu anumite substanţe, cu nume asemănătoare. Astfel, dacă, de exemplu, am fost nevoit să îmi părăsesc locul de muncă (în limba franceză bouloi) pentru totdeauna şi să mă consacru vieţii religioase, pot deveni alergic la mesteacăn (în limba franceză bouleau). După câţiva ani, după ce am acceptat şi am integrat această schimbare, alergia poate dispărea. Iată un exemplu: un nou-născut este alergic la piersici (piche-piersică, în limba franceză). Din ce cauză? Pentru că, mama lui, nerăbdătoare şi pe punctul de a naşte i-a spus soţului ei: „Grăbeşte-te (depâche-toi. În limba franceză), vom întârzia la spital!”

Astfel, la baza alergiei există întotdeauna o emoţie de iritare sau frustrare asociată cu un produs sau o situaţie, pentru a-mi aminti situaţia pe care o am de integrat sau de conştientizat. Alergia se poate manifesta atunci când cadrul vieţii mele se schimbă, este reevaluat. Reperele mele se schimbă, chiar dacă este vorba despre un eveniment fericit pentru mine. Un nou loc de muncă, o mutare, de exemplu, determină o anumită insecuritate şi este posibil să vreau să mă protejez. Încrederea mea scade, simt că ameţesc. Faptul de a nu-mi recunoaşte valoarea înseamnă că îmi supraapreciez partenerul, copilul, cel mai bun prieten sau un alt apropiat. Inconştient, acest lucru mă irită şi pot deveni alergic faţă de acea persoană.

Dacă îmi accept,}., Ia nivelul inimiiv viaţa şi fricile mele, procesul de integrare va avea loc şi alergiile care îmi complică existenţa vor reveni în univers. Am nevoie de pace interioară şi mai ales, de iubire. Sunt deschis şi totul

va fi bine. Accept să îmi recunosc valoarea, să caut în profunzimea lucrurilor. Voi descoperi fericirea mea interioară. Acceptându-mi frumuseţea şi toate calităţile mele divine, voi fi în armonie cu ceilalţi şi frustrarea va dispărea.

ALERGIE LA ANIMALE

Animalele au un instinct şi o sexualitate înnăscute şi fiecare animal reprezintă o formă a iubirii. Astfel, o alergie la un animal (sau la blana lui) corespunde, în general, unei opoziţii faţă de aspectul instinctiv sau sexual pe care îl reprezintă acel animal.

Accept toate aspectele sexualităţii. Îmi accept, de asemenea, dorinţele, atât pe cele conştiente, cât şi pe cele inconştiente, deoarece fac parte integrantă din mine.

ALERGIE LA ANTIBIOTICE

Antibioticul (anti = împotriva, bio = viaţă) este un corp (de origine bacteriană sau altceva) specializat în lupta împotriva microbilor. Microbii reprezintă însă şi ei viaţa. Există astfel o contradicţie. Iar cum rolul antibioticului este să „omoare" o anumită formă de viaţă din mine, atunci cum se face că sunt alergic la antibiotice? Poate pentru că refuz anumite forme de viaţă, anumite situaţii vii din existenţa mea (experienţe diverse, mai mult sau mai puţin plăcute).

Este nevoie să conştientizez că trebuie să accept aceste experienţe, chiar dacă sunt dificile, deoarece am de învăţat ceva din ele. Am încredere în potenţialul meu creativ.

ALERGIE LA ARAHIDE (unt sau ulei)

Atunci când mănânc unt sau ulei de arahide, acest lucru activează în mine amintirea unui eveniment din copilărie, în care m-am simţit „exploatat" şi faţă de care am regrete acum. Am avut impresia că eram pus să fac anumite lucruri pentru care nu consideram că sunt suficient de bine recompensat (material, sau cu afecţiune etc.) Chiar şi astăzi pot munci pe brânci pentru foarte

puţin şi această situaţie mi se pare respingătoare, oribilă.

Trăiesc o furie interioară, pentru că sunt nevoit „să muncesc pentru arahide” (expresie folosită în Québec, care înseamnă, „să muncesc pentru nimic”). Încercând să găsesc situaţia în care am trăit un astfel de sentiment, voi putea să îmi schimb memoria afectivă şi să rezolv problema.

Accept să conştientizez toate aspectele din viaţa mea în care mă simt ajutat şi în care, viaţa este uşoară, îmi amplific sentimental de bine, pentru a mă ajuta să-mi echilibrez sentimentele dureroase pe care le-am trăit în copilărie.

ALERGIE LA CAI

Calul este asociat cu aspectul instinctiv al sexualităţii. Iar cum instinctul este legat de prima chakră (coccisul), frica poate fi aceea „de a avea instincte sexuale primitive”, care se manifestă printr-o alergie faţă de acest animal puternic. Poate cred că sexualitatea nu este destul de spirituală pentru mine, dacă simt, în sinea mea, dorinţa de a trăi aceste experienţe pentru a aduce mai multă spiritualitate pe plan material.

Accept să fiu deschis faţă de experienţe noi, care mă vor ajuta să mă împlinesc.

ALERGIE LA CÂINI

Se spune despre câine că este „cel mai bun prieten al omului” (al fiinţei umane), prin urmare, dacă am p astfel de alergie, mă pot întreba ce persoană, sau ce situaţie mă face să trăiesc o furie, legată de prietenie? Dacă sunt alergic la câini, pot să simt o agresivitate şi chiar o anumită violenţă faţă de sexualitate, pe care o leg de prietenie. Am o stare de disconfort, neştiind prea bine ce loc ocupă pentru mine sexualitatea, prietenia şi iubirea. Această stare mă înfurie, iar furia se manifestă sub formă de alergie.

Accept să îmi delimitez graniţele prieteniei, o definesc pentru a clarifica anumite situaţii din viaţa mea,

care pentru moment nu sunt prea bine definite. Mă respect în alegerile mele şi în nevoile mele.

ALERGIE LA CĂPŞUNI

Alergia la căpşuni este asociată cu o frustrare, care pune în contradicţie sentimentul de iubire şi cel de plăcere, acesta din urmă fiind o nevoie fundamentală pentru mine, la fel de importană ca mâncarea sau somnul. Această alergie îşi poate avea originea într-un eveniment pe care l-am trăit sau pe care, din contră, nu l-am trăit, în legătură cu o persoană sau o anumită situaţie. Sentimentul de ură şi de culpabilitate poate duce la apariţia acestei alergii. Plăcerea este atât de importantă pentru mine, în calitate de fiinţă umană, încât crizele puternice provocate de alergia la căpşuni, pot declanşa o incapacitate de a respira, care poate cauza moartea. Plămânii simbolizează viaţa şi, prin această alergie, scot în evidenţă o nevoie fundamentală pentru mine, care nu este împlinită. Este important să îmi conştientizez nevoile fundamentale, ştiind că atunci când mănânc ceva, acesta este un mesaj de iubire faţă de mine însumi; atunci când dorm, este tot un gest de iubire faţă de mine, atunci când simt o plăcere, este tot o formă de iubire pentru mine însumi. Alergia la căpşuni poate proveni, de asemenea, dintr-un sentiment pe care l-am avut pentru cineva sau un sentiment pe care acea persoană l-a avut pentru mine. De exemplu, într-o situaţie în care am spus: „Nu-mi place expresia acelei persoane”, în sensul că nu îmi place ce pune la cale. Poate fi vorba despre un membru al familiei în raport cu care mă întristează neînţelegerile dintre noi.

Trebuie să accept faptul că, fiecare dintre noi are propria sa individualitate, cu calităţile şi cu fricile sale şi că, în fiecare fiinţă există o lumină care străluceşte.

ALERGIE – FEBRA FÂNULUI (alergia la polen)

Această alergie are la bază o reacţie la polen, elementul masculin al unei flori. Acest element masculin simbolizează reproducerea şi fertilizarea. Această alergie

afectează de obicei ochii, nasul şi sinusurile. Alergia este cauzată de o rezistenţă la o situaţie din viaţa mea, de o amintire din trecut sau chiar de o latură a personalităţii mele. Nu vreau ca viaţa mea să fie programată dinainte. Este posibil să opun o rezistenţă, de multe ori, inconştient, unei forme de sexualitate sau unor aspecte ale acesteia, mai ales dacă ceea ce simt faţă de sexualitate „nu miroase bine”. Poate fi vorba despre teama de reproducere. Sau poate sunt un adult care simte cum trece timpul foarte repede şi căruia îi este teamă că, visul lui de a avea copii se destramă, pe măsură ce trece timpul? Sau o adolescentă, care îşi pune întrebări legate de faptul de avea copii? Poate fi vorba, de asemenea, de o rezistenţă şi o non-acceptare a trecerii timpului, care se observă mai ales la schimbarea anotimpului, moment în care alergia reapare. Febra fânului poate fi legată, de asemenea, de faptul că am fost separat de cineva şi m-a afectat foarte tare acea despărţire. O alergie la polen indică dificultatea mea de a fi deschis spre schimbările vieţii, spre aventură. Îmi este frică de noutate şi sunt neliniştit faţă de schimbările din viaţa mea. Pot să atrag o alergie, din mai multe motive, dar un lucru este sigur: mă sufoc sau mă simt sufocat de o situaţie. Mă revolt, există ceva ce nu îmi convine deloc, dar totuşi fac acel lucru, pentru a fi pe plac altora şi mă sufoc. Mă răzgândesc, fiind influenţat de cineva, sunt gata să fac orice şi mă sufoc. Pot să mă simt sufocat în situaţii în care trebuie să spun sau să fac ceva, mai ales pentru că îmi este greu să mă poziţionez şi să spun nu. Am tendinţa de a trăi multă culpabilitate. Mă simt inferior, îmi este teamă de reacţia celorlalţi. Mă resping pe mine însumi şi vreau să alung ceea ce mă deranjează. Îmi este teamă că voi ajunge sărac. Totuşi, rămân prizonierul vechilor mele obiceiuri. Sunt rigid, la fel ca şi trecerea anotimpurilor, care se petrece tot timpul în acelaşi ritm. Îi manipulez pe alţii pentru a obţine ceea ce vreau. Vedeţi unde se manifestă programarea? Poate fi vorba despre o

programare atât de plan mental (un mod de a plânge), cât şi „sezonieră”, deoarece în perioada de vară se manifestă cel mai mult această alergie, mai ales dacă am nevoie de o scuză pentru perioada aceasta atât de frumoasă! Sunt oameni care au această alergie pe perioade lungi, până la şapte ani! Este momentul să schimb situaţia imediat sau cel puţin să o conştientizez. Conştientizez faptul că febra fânului poate deveni un mijloc care mă ajută să evit anumite situaţii, deoarece altfel nu aş fi capabil să refuz anumite sarcini, sau de a merge într-un anumit loc. Prin urmare, cu ajutorul alergiei am un motiv întemeiat să nu fac acel lucru! Sau poate fi vorba despre o modalitate de a mă simţi diferit, de a atrage atenţia. Astfel, ceilalţi trebuie, cel puţin să mă remarce, în perioada alergiilor. Mă pot imagina în globul meu de lumină (şi astfel să îmi dezvolt sentimentul de a fi protejat, faţă de mediul din jurul meu şi să fiu mai încrezător). Pot să fiu mai deschis faţă de ceilalţi, fără să mă prefac că sunt altcineva. Astfel, voi evita să mai trăiesc evitând anumite situaţii şi cu multe secrete, Prima manifestare a febrei fânului a putut fi legată, inconştient, de un eveniment marcant în care am trăit emoţii foarte puternice. Iar’atunci când revine aceeaşi perioadă a anului, corpul îşi aminteşte şi se declanşează alergia. Este important să conştientizez acel eveniment pentru a reuşi să sparg modelul repetitiv al acestei afecţiuni: nu voi mai avea nevoie de ea, deoarece acum sunt conştient de ceea ce am de făcut. Febra fânului nu este decât un semnal pentru a mă ajuta să găsesc cauza profundă a stării mele de rău. Vreau să mă simt mai liber, mai stăpân pe viaţa mea.

Accept ceea ce este bun pentru mine, chiar dacă acest lucru implică o anumită formă de sexualitate nouă şi necunoscută. Ştiu că totul este posibil, cu iubire şi în armonie. Accept să ies din izolare, nu mai am nevoie de această alergie pentru a atrage atenţia celorlalţi, deoarece ştiu că sunt diferit şi unic.

ALERGIE LA LAPTE SAU LA PRODUSELE LACTATE

Laptele reprezintă contactul cu mama, din primele momente ale venirii mele pe lume. Este un aliment complet, care conţine toţi nutrienţii necesari pentru creştere, în primele luni din viaţa mea. Deoarece, la început, primesc laptele prin contactul cu mama, această hrană simbolizează iubirea pe care o primesc de la mama mea. Astfel, dacă am identificat printre persoanele din jurul meu o persoană care este „mama mea", cineva care „joacă rolul mamei" şi simt o frustrare faţă de ea, acest lucru poate explica alergia la lapte. Trăiesc o frustrare legată de forma de atenţie şi chiar de critică pe care le manifestă acea persoană faţă de mine, lucru care face neplăcut orice contact pe care îl am cu ea. Este posibil, de asemenea, să mă aflu într-o situaţie în care mă simt dependent, „la mila celorlalţi" Este ca şi cum viaţa mea ar depinde de decizia cuiva de a mă hrăni sau nu şi este foarte frustrant şi îngrijorător pentru mine. Sau poate eu sunt cel care se agaţă prea tare? Dacă această alergie se dezvoltă la naştere, este nevoie să verific care sunt fricile sau frustrările pe care le trăia mama mea şi care au devenit apoi ale mele; iar acestea au provocat alergia mea. Această atenţie care mi se acordă ar putea însemna: „Cine se crede acea persoană? Se crede mama mea?"

Este important să accept să tratez această situaţie cu iubire şi să îmi armonizez sentimentele faţă de această legătură fundamentală pentru viaţă, care este înregistrată în mine, cea a legăturii dintre mamă şi copilul ei.

ALERGIE LA ÎNŢEPĂTURI DE VIESPE SAU DE ALBINĂ

Când am o astfel de alergie, am impresia că sunt tot timpul hărţuit sau criticat de cei din jurul meu. Astfel, pentru mine este ca şi cum aş fi „înţepat" tot timpul cu ceva. Atunci când sunt înţepat în realitate, acest lucru declanşează o ură pe care am acumulat-o în mine în toate acele situaţii, în care mă simţeam atacat. Am tendinţa să

mă retrag în mine, crezând că astfel voi evita atacurile. Mă simt inferior. „Otrava” din acul „agresorului” îmi aminteşte cât de mult îmi otrăvesc eu însumi viaţa, deoarece trăiesc conform regulilor societăţii, ale familiei, ale partenerului meu. Aş vrea să fiu „regina stupului”, dar, din contră, îmi trăiesc viaţa asemenea unei „albine muncitoare”, la fel ca toate celelalte albine. Joc rolul victimei. Nu am încredere şi îmi place fatalitatea.

Accept să văd şi partea frumoasă a lucrurilor. Acceptând, să nu mai fiu victimă, insectele îşi vor căuta alte victime! Învăţ să îmi ocup locul cuvenit şi examinez o modalitate de a face să nu mai fiu atât de criticat de către cei din jurul meu şi de a mă detaşa de ceea ce cred oamenii despre mine. Mă privesc cu ochii inimi şi îmi accept adevărata valoare!

ALERGIE LA PENE

Oare am devenit alergic la o situaţie sau la o persoană, care îmi dă impresia că sunt „ţintuit de pământ” şi nu „îmi pot lua zborul” pentru a fi mai liber şi mai fericit? În acest caz, este foarte posibil să simt o furie legată de faptul că am sentimentul de a fi prins într-o situaţie oarecare şi libertatea pe care o caut, pentru a fi fericit. Poate am trăit o situaţie în care m-am simţit furat, înşelat şi am fost foarte iritat.

Accept faptul că universal se ocupă de mine şi îmi oferă tot ceea ce am nevoie pentru a fi fericit.

ALERGIE LA PEŞTI SAU FRUCTE DE MARE

În limba franceză există expresia „a fi peşte”, adică a fi o persoană care poate fi păcălită, înşelată foarte uşor. O astfel de alergie, la peşte, poate indica sentimentul meu de frustrare faţă de o situaţie sau mai multe situaţii, în care am fost naiv.

Accept să mă poziţionez şi să conştientizez faptul că viaţa este formată dintr-o serie de experienţe din care avem ceva de învăţat. Dacă îmi voi dezvolta mai mult încrederea în mine şi simţul responsabilităţii, sentimentul

acesta se va diminua şi astfel, va dispărea şi alergia.

ALERGIE LA PISICI

Pisica este un animal mult mai sensibil la ceea ce este invizibil majorităţii oamenilor. Pisica reprezintă senzualitatea şi tandreţea. Este posibil ca, o alergie la pisici să aibă o legătură cu acel aspect al personalităţii mele care poate „simţi" lucrurile (latura feminină sau latura masculină), fără să fie nevoie de dovezi concrete. Pot să am o intoleranţă deoarece nu am probe (pe plan raţional). Pisica simbolizează latura sexuală feminină şi toate calităţile feminine, precum blândeţea, şarmul şi tandreţea. Trăiesc o anumită dualitate între nevoia de a primi, de exemplu, tandreţe şi frica mea faţă de aceasta. Există o angoasă cu privire la sexualitate, care poate proveni din noţiunea de interdicţie, de culpabilitate şi chiar de moarte.

Este nevoie să accept aceste aspecte pe care probabil refuz să le manifest.

NOTĂ:

Sensibilitatea felină se explică prin faptul că, morfologia pisicii are un sistem nervos situat mai ales la periferia corpului, spre deosebire de om, la care sistemul nervos este situat mai mult în interiorul corpului. Această structură particulară o face pe pisică mai sensibilă la vibraţiile şi la energiile speciale ale oamenilor sau ale locurilor sau, altfel spus, la ceea ce degajă o persoană sau un loc.

ALERGIE LA POLEN Vezi: ALERGIE-FEBRA FÂNULUI

ALERGIE LA PRAF

Deoarece praful este legat de murdărie, de impurităţi, în cazul în care sunt alergic la praf, trăiesc o nesiguranţă faţă de anumite aspecte din viaţa mea pe care le consider „murdare sau impure" şi este posibil ca această frică să se manifeste pe plan sexual. Dacă sunt alergic la praf, înseamnă că trebuie să mă ocup mai mult de

respectul faţă de mine. Expresia folosită în religie „Te-ai născut din ţărână şi te vei întoarce în ţărână” exprimă acest sentiment de inutilitate pe care îl pot simţi în anumite situaţii. Sau expresia „totul este praf şi pulbere” exprimă, de asemenea, sentimentul de inutilitate pe care îl pot avea faţă de ceea ce fac, faţă de ceea ce sunt, pe plan psihologic, afectiv (emoţional) sau material. Am tendinţa de a face orice pentru a fi iubit şi acceptat, deoarece am impresia că nu sunt destul de bun. Această autocritică îi poate face pe ceilalţi să se îndepărteze de mine. Chiar dacă nu am niciun simptom fizic legat de alergia la praf, este posibil să fiu o persoană „maniacă cu privire la curăţenie”, într-un mod exagerat. Pot verifica ce parte din mine consideră sexualitatea ca fiind murdară sau să mă întreb dacă îmi este teamă că ar putea fi murdară.

Învăţ să mă valorizez şi să valorizez tot ceea ce fac. Învăţ să accept fiecare aspect şi fiecare parte din corpul meu. Îl consider ca pe un întreg. Îmi acord timp pentru a analiza emoţiile ascunse în mine, pentru a mă cunoaşte mai bine şi pentru a găsi astfel o forţă extraordinară, pentru a-mi trăi viaţa în bucurie şi creativitate.

ALERGIA LA SOARE

Soarele este reprezentarea principiului activ şi al energiei Yang. Prin urmare, este simbolul Tatălui. Dacă sunt alergic la soare, acest lucru indică faptul că, relaţia cu tatăl meu (atât pe plan fizic, cât şi simbolic) este o sursă de suferinţă pentru mine. Poate fi vorba despre o relaţie dureroasă, usturătoare, sufocantă şi care a încetat brusc, la un moment dat. Contactul cu tatăl meu poate a fost întrerupt, alterat sau a devenit prea sufocant. În orice caz, există un conflict sau o decepţie cauzată de ceva sau de o persoană de care am fost nevoit să mă despart şi care a provocat o reacţie dureroasă, pe care nu am ştiut să o gestionez şi care a lăsat urme chiar şi în prezent, în viaţa mea de adult. Poate există, de asemenea un refuz de a-l acceptat pe Tatăl meu interior?

Accept să văd ceea ce mă deranjează şi să mă las atins cu încredere de căldura soarelui (şi de tatăl meu!). Mă eliberez de emoţiile care erau îngropate în mine, în adâncul inimiiv mele. Soarele este o sursă de lumină, de căldură şi de viaţă. Aleg să intru în contact cu lumina mea interioară şi mă împac cu trecutul meu, pentru a mă responsabiliza, pentru a mă simţi mai liber şi pentru a străluci şi a merge mai departe spre propriul meu destin.

ALOPECIE Vezi: PĂR – CALVTŢIE

ALUNIŢĂ Vezi: PIELE-MELANOM

ALZHEIMER4 (boala lui...) Vezi şi: AMNEZIE, SENILITATE

Această boală determină o degenerare a celulelor creierului, care se manifestă prin pierderea treptată a facultăţilor intelectuale, ajungând până la demenţă (nebunie). Este o boală a epocii moderne, caracterizată mai ales de dorinţa de a sfârşi cu viaţa, de a termina, o dată pentru totdeauna, de a părăsi această lume sau de a evada din realitate, din cauza unei incapacităţi cronice de a face faţă realităţii sau de a depăşi provocările vieţii, deoarece îmi este frică şi mă simt rău. Sunt insensibil la cei din jurul meu şi la emoţiile mele interioare. „Sunt ameţit, greoi" şi viaţa mi se pare mai grea şi moartea mai acceptabilă). V. Îmi este teamă' sau am impresia că nu mai sunt iubit, că am uitat cine sunt. Am suferit atât de mult, încât nu mai vreau să simt nimic. Nu am impresia că am fost recunoscut în viaţă (mai ales de către mama mea) şi astfel nu îi recunosc nici eu pe ceilalţi. Boala lui Alzheimer determină o degenerare a memoriei, o stare de confuzie mentală şi incapacitatea de a mă exprima clar, violenţă, unele forme de nerecunoaştere a mediului din jur, de inconştienţă, chiar un comportament inocent, apropiat de cel al copiilor. Disperarea, iritabilitatea, starea de rău, mă determină să mă închid în mine însumi şi să trăiesc într-un „glob" al meu. Mă las să mor, încet. Mă despart uşor de restul lumii. Această boală indică faptul că nu mai vreau să

trăiesc, fug de o situaţie care mă sperie, mă irită sau mă răneşte, deoarece mă simt abandonat. Fug de lumea adultă, prin pierderea memoriei recente şi mă întorc la amintirile din trecut. Este o situaţie gravă, la prima vedere, deoarece pot fi inconştient pentru mult timp. Ceilalţi mă văd ca pe o persoană normală şi echilibrată, dar observă că mă închid în mine din disperare, din furie şi frustrare, devenind insensibil la lumea din jurul meu. Refuz să simt ceea ce se întâmplă în jurul meu sau în mine; prefer să mă las dus de curent. Am o mare dificultate de a renunţa la ideile vechi, care pot fi atât de multe în memoria mea! Iar pentru că, atenţia mea este concentrată mai mult pe trecut decât pe prezent, memoria de scurtă durată este foarte afectată şi se atrofiază, nu mai aduce nimic nou sau creativ. Consecinţa: memoria se uzează cu lucrurile vechi, în loc să genereze lucruri noi şi proaspete. Această boală afectează în general persoanele în vârstă, mai ales după vârsta de pensionare. Este momentul în care trec de la o condiţie în care sunt producti am putere şi responsabilitate, la o viaţă în care mă simt inutil, neputincios şi dependent, pe plan emoţional, fizic şi material. Mi-ar plăcea atât de mult să dau timpul înapoi! „Când eram copil, nu îmi era frică de moarte, nici de viitor sau de responsabilităţile mele îmi era atât de bine!” Din punct de vedere medical, factorii emoţionali şi mentali, precum şi cei corporali care le corespund (lichide, sânge, ţesuturi, oase) sunt implicaţi în manifestarea bolii. Când sângele nu ajunge în anumite părţi ale corpului, apare un fel de traumatism mental Au loc reacţii foarte violente la nivelul creierului. Poate fi vorba de o retragere a fluxului sanguin din anumite zone ale creierului. Este posibil să existe o frică imensă de toate aspectele bătrâneţii sau de apropierea morţii, ceea ce duce la o întoarcere, inconştientă, spre un comportament de copil, pentru a ascunde astfel prezentul, trecutul şi viitorul şi pentru a le ignora. Corpul meu, atacat de degenerarea celulelor

creierului, mă pregăteşte, inconştient, pentru momentul în care „va trebui să plec”, să mor. Acest lucru se manifestă printr-un comportament infantil, în care îmi permit să trăiesc şi să îmi „împlinesc” toate fantasmele şi fanteziile. Într-o astfel de experienţă, sunt necesare iubirea şi susţinerea.

Accept să trăiesc în prezent şi să las la o parte trecutul, să încep să mă ocup de mine.

AMENOREE (absenţa menstruaţiei) Vezi: MENSTRUAŢIE-AMENOREE

AMFETAMINA (consum de…) Vezi: DROGURL

AMIGDALE – AMIGDALITĂ Vezi şi: GÂT, INFECŢII

Amigdalele al căror nume vine de la migdale, fac parte din sistemul limfatic, deci din sistemul imunitar al corpului şi se definesc ca nişte filtre care controlează tot ceea ce circulă la nivelul gâtului (simbol al creativităţii, al comunicării). Păstrează doar ceea ce este bun pentru mine şi resping ceea ce este nociv. Atunci când sunt inflamate, am o dificultate de a înghiţi şi risc să mă sufoc. Îmi refulez emoţiile şi „îmi sufoc” creativitatea. Există o situaţie care mă sufocă, prin care îmi refulez sentimentele de furie şi de frustrare. O amigdalită (furie) se manifestă în general atunci când realitatea pe care „o înghit” mă irită puternic astfel încât filtrele mele (amigdalele) nu pot reţine totul şi devin roşii din cauza furiei, faţă de ceea ce se va întâmpla, faţă de revolta pe care o trăiesc. Poate fi vorba despre o frică de a nu putea realiza un scop sau de a nu realiza ceva important pentru mine, din cauza lipsei de timp sau a posibilităţilor. Din această cauză mă agăţ puternic de cineva. Am impresia că mă aflu pe punctul de a atinge un obiectiv care îmi este drag (un loc de muncă, un partener, o maşină etc.) dar îmi scapă ceva şi trebuie să mă opresc sau nu mă pot bucura de acea situaţie decât în parte, ceea ce este foarte greu de „înghiţit” pentru mine. Am un conflict interior „sufocat”, neexprimat.

Este un blocaj, o închidere a acestei căi de

comunicare. Mă simt neputincios, blocat, prizonier. Aş vrea să ţip cu toată forţa! Sau poate am impresia că există o situaţie care trece pe lângă mine? Mă revolt faţă de o persoană apropiată (din familie, de la şcoală, de la muncă). Poate fi vorba despre o relaţie amicală, în care am impresia că nu pot conta cu adevărat pe prietenii mei. Dacă sunt copil, pot suferi destul de des de amigdalită, deoarece încă nu sunt destul de conştient de ceea ce se întâmplă sau nu pot controla evenimentele. Sunt frustrat din cauza a ceea ce trebuie „să înghit" în viaţa mea. Sunt foarte vulnerabil şi mă întreb cum mă pot proteja de toate lucrurile din exterior, care mă asaltează. Mă simt atacat şi vreau să mă apăr, dar am o dificultate de exprimare. Cum pot face faţă lucrurilor care mi se oferă în viaţă şi cum pot alege ceea ce este în armonie cu mine însumi? Când sunt copil am mult mai puţină experienţă şi mai puţine resurse decât adulţii, deci pot fi mai uşor afectat de amigdalită. Am impresia că părinţii mei nu se mai ocupă de mine, că nu profit destul de prezenţa lor. Deoarece amigdalele reprezintă faptul de a exprima, de a-mi exterioriza esenţa profundă, indiferent ce vârstă am, amigdalele mele reacţionează, la neîncrederea mea, la disperarea mea, mai ales atunci când am încredere mai mult în ceilalţi pentru a îndeplini sau crea anumite lucruri. Este posibil, să vreau cu disperare să îi reunesc pe părinţii mei, despărţiţi. Şi un vis de copil pare tot mai inaccesibil.

Accept lucrurile aşa cum sunt, analizez situaţiile care mă deranjează, cu calm şi seninătate. Este uşor să îi învăţăm pe copii această atitudine, cei care sunt pregătiţi pentru acest lucru. Este important de reţinut că, ablaţia amigdalelor simbolizează acceptarea de a „înghiţi" realitatea fără ca aceasta să fie filtrată sau cenzurată (protejată) în prealabil. Înseamnă o absenţă a protecţiei. Trebuie să tratez această situaţie într-un mod diferit, care va fi mai armonios pentru mine. Trebuie să învăţ să mă descopăr, să fiu eu însumi şi să am încredere totală în

mine.

AMIOTROFIE Vezi: ATROFIE

AMNEZIE Vezi şi: MEMORIE (pierderea memoriei)

Amnezia reprezintă pierderea memoriei, parţială sau totală, atât a informaţiilor dobândite în trecut, cât şi a celor din prezent. Amnezia poate fi comparată cu boala lui Alzheimer, în mai multe aspecte. Persoana amnezică suferă foarte tare de prezentul din viaţa sa. Dorinţa de a fugi şi de a „pleca” este atât de mare (indiferent de situaţia trăită) încât mă închid în mine însumi din cauza durerii, a furiei, a incapacităţii sau a disperării şi devin insensibil faţă de aproape orice. Devenind amnezic, nu mai sunt responsabil de mine însumi, deoarece mă separ de conştientul meu. îmi las viaţa în mâinile altcuiva. Am impresia că astfel, nu voi putea fi judecat sau condamnat.

Evadez, sunt ameţit sau devin insensibil faţă de o persoană sau o situaţie. Refuz să trăiesc situaţii şi experienţe din viaţa de zi cu zi, indiferent de intensitatea acestora. Durerea interioară este proporţională cu intensitatea amneziei, fie că este parţială (ştergerea parţială a imaginilor foarte dureroase din copilărie) sau totală (tentativă inconştientă de a avea o viaţă nouă şi o nouă dorinţă de a trăi, deoarece nu mai pot trăi viaţa de dinainte!) Ruşinea şi culpabilitatea se pot manifesta, indiferent de motiv. Încerc să ignor mai multe lucruri, printre care familia mea şi alte situaţii dificile. Sunt mai mult sau mai puţin separat de situaţia prezentă. Amnezia se manifestă în momentul în care am impresia că duc o povară prea mare pe umeri, că sunt supra-încărcat în sarcinile mele şi există un pericol foarte mare. Nu mai ştiu încotro să merg şi am impresia că pot „izbucni” în orice moment. Pot trăi o amnezie parţială legată de o situaţie dificilă, pe care prefer să o uit, pentru a nu fi nevoit să reintru în contact cu emoţii dureroase, precum separarea de o fiinţă dragă. Procesul de acceptare şi de integrare este foarte important, deoarece fenomenul de mascare a

anumitor experienţe de către mental, poate să îmi joace feste, în experienţele viitoare. Este posibil să trăiesc unele experienţe, fără să ştiu sau să înţeleg de ce mise întâmplă!

Accept conştientizarea a ceea ce sunt, în fiecare zi şi a ceea ce am de rezolvat în viaţă pentru a-mi redobândi contactul cu adevăratul meu Eu superior.

AMORŢEALĂ

Amorţeala se caracterizează printr-o stare de insensibilitate, greutate, furnicături, care apare la un membru, iar uneori acesta nu poate fi mişcat. Amorţeala fizică este efectul unei amorţeli mentale. Sufăr, sunt rănit. Îmi este atât de rău încât am hotărât să nu. mai simt, să nu mai las energia să circule. Îmi amorţesc sentimentele. Mă retrag deoarece o parte din mine este rănită şi nu vreau să o mai simt: astfel devin mai puţin sensibil. Devin inactiv faţă de ceea ce se întâmplă în jurul meu. Îmi este teamă că voi fi păcălit. Este vorba despre o „moarte” parţială pentru a evita suferinţa. Aceste răni pot fi prezente încă din copilărie şi s-au agravat de-a lungul timpului, iar acum le port ca pe o povară. Nu am învăţat să mă iubesc şi sunt închis faţă de iubire în loc să împărtăşesc această iubire şi compasiunea mea. Este o formă de fugă. Poate însemna o răceală interioară, o dorinţă de a reţine iubirea, o lipsă de dinamism. Deoarece am impresia că nu am putere asupra mea însumi, am tendinţa de a-i controla pe ceilalţi, de a-i reţine. Se întâmplă des ca, de-a lungul anilor, ambiţiile şi visele pe care le aveam în copilărie să dispară sau aleg să le „amorţesc” şi îmi pierd speranţa că le voi realiza vreodată. Mă pun într-o situaţie de letargie. Totuşi, aceste vise sunt încă prezente şi acum sunt într-o perioadă în care reanalizez totul, visele pot reapărea să mă bântuie, deoarece au rămas neîmplinite. Chiar dacă la nivel inconştient, nu vreau să intru în contact cu ele pentru a evita să retrăiesc durerea legată de faptul că a trebuie să renunţ la ele. Amorţeala îmi arată faptul că aceste vise sunt în continuare vii şi mai este încă timp să le realizez,

pentru a da un nou sens vieţii mele. Partea corpului afectată, precum şi jumătatea (stângă sau dreaptă) mă ajută să identific la ce nivel se află rana.

Accept să îmi regăsesc spontaneitatea faţă de viaţă, accept să redescopăr în mine mai multă iubire, dinamism şi entuziasm faţă de viaţă. Astfel îmi voi îmbunătăţi calitatea vieţii în această lume. Accept, aici şi acum, să învăţ să mă iubesc mai mult şi să fiu deschis faţă de iubire, în loc să reţin această iubire şi compasiunea mea. Ridic bariera pe care o instalasem de atât de mult timp. Cu cât învăţ mai mult să mă iubesc, cu atât voi învăţa mai repede că există o recompensă: primesc dragoste şi prietenie. Această seninătate pe care o căutam dintotdeauna, în exterior există acum în mine şi o pot comunica şi celorlalţi.

AMPUTARE Vezi şi: AUTOMUTILARE

Amputarea reprezintă ablaţia unui membru, a unui segment sau a unei părţi a corpului (limbă, sân, penis). Amputarea totală sau parţială a unui membru, fie din cauza unui accident, fie din motive medicale (cangrenă, tumoare) are legătură cu o culpabilitate puternică, cu privire la un aspect din viaţa mea. Vreau ca acea situaţie să dispară din viaţa mea, pentru totdeauna. Dar în loc ca situaţia să dispară, va fi tăiată acea parte a corpului meu, care îi corespunde. Toate acestea au loc la nivel inconştient. Dacă, de exemplu, îmi este amputat piciorul stâng, acest lucru indică faptul că, frica sau culpabilitatea mea este atât de mare, încât prefer „să mor”, să nu mai merg în direcţia pe care merge viaţa mea afectivă; piciorul drept, se referă la culpabilitatea mea faţă de responsabilităţi etc. Dacă nu am acceptat această amputare, apare o durere emoţională (durerea membrului fantomă). Mă întreb care este teama care mă împiedică să reiau contactul cu realitatea. Chiar înainte de amputare aveam un sentiment de neputinţă, de dependenţă. Poate chiar mă simţeam infirm, într-un anumit aspect, fizic, în viaţa mea sau în relaţiile mele interpersonale. Această

infirmitate psihologică şi emoţională s-a transpus în corpul meu fizic. În cazul în care trăiesc o astfel de situaţie, o amputare, este important să îmi amintesc că, corpul meu energetic, nu este amputat, pentru a rămâne deschis la aspectul metafizic pe care îl reprezintă partea amputată. Astfel, dacă am avut piciorul drept amputat, pot prin iubire, prin înţelegere şi integrare, să am o conştientizare a ceea ce am de făcut pentru a merge mai departe înainte, ca şi cum aş avea în continuare piciorul amputat.

Accept. să fac să dispară orice culpabilitate, ştiind că fac întotdeauna tot posibilul. Mă reconciliez cu mine însumi şi învăţ să apreciez ceea ce sunt. Oricare ar fi condiţiile, aleg să înaintez în ritmul meu şi apreciez ceea ce este frumos şi bun în viaţă.

ANCHILOZA (stare de...) Vezi şi: ARTICULAŢII, PARALIZIE

Anchiloza este o stare caracterizată prin limitarea, de obicei, temporară a mişcărilor uneia sau mai multor articulaţii. Anchiloza este parţială, dar poate fi şi totală, dacă devin complet inactiv; este primul pas sper o incapacitate motrice, un fel de paralizie a gândurilor. Trebuie să conştientizez responsabilitatea pe care trebuie să mi-o asum dacă decid să rămân imobil, să nu mai fac nimic, să nu mă mai mişc deloc.

Care este frica mea? Îmi este frică de necunoscut, de ceea ce mă aşteaptă, de ceva nou pentru mine, ceva ce mă deranjează?

Sau este vorba despre ceva ce nu am chef deloc să fac? În cine sau în ce nu îndrăznesc să am încredere?

Pot să verific semnificaţia părţii corpului afectate, pentru a avea mai multe informaţii despre cauza anchilozei.

Dacă, de exemplu, aceasta apare la braţ, acest lucru înseamnă că mă aflu într-o stare în care refuz noile experienţe ale vieţii? Am sentimentul că sunt mutilat? Îmi vine să omor pe cineva?

Dacă este vorba despre umăr, mă întreb dacă viaţa mi se pare grea; sau că cineva sau ceva este o povară pentru mine? Singurătatea sau nevoia de a face faţă necunoscutului îmi blochează gândurile?

Dacă este vorba despre picior, mă întreb care este direcţia pe care nu vreau să merg şi faţă de care „înţepenesc”?

Când este afectat întreg corpul, sunt înţepenit faţa de ceva sau de cineva: este vorba despre o formă de fugă. Sunt conştient de faptul că acumulez energie în acea parte a corpului şi că, inconştient, am o angoasă. Vreau să rămân pe poziţie şi îmi este greu să îmi schimb părerea.

Accept că a sosit momentul să merg înainte! Începând de acum, sunt conştient de greşelile mele (sau mai degrabă, de responsabilităţile mele) şi de experienţele vieţii şi le recunosc. Mă predau şi accept să recapăt mişcarea pe care am oprit-o temporar şi îmi mobilizez din nou gândurile, cu deschidere. De acum înainte voi avea un spirit creator.

ANDROPAUZĂ Vezi şi: PROSTATĂ

Andropauza, care afectează bărbaţii, corespunde menopauzei femeilor, chiar dacă nu există şi schimbările hormonale ale acesteia. Toată nesiguranţa cu privire la bătrâneţe, la capacitatea sexuală, la sentimentul de inutilitate, se manifestă în interior şi pe plan fizic, prin afecţiuni la organele genitale (mai ales la prostată) şi cu privire la unul sau mai multe aspecte masculine. Am ajuns într-o etapă din viaţa mea, în care pot să mă odihnesc, să fac o pauză şi să îmi schimb priorităţile.

În loc să mă resping, ca bărbat, accept să îmi ocup locul în univers, în armonie cu fiecare aspect al personalităţii mele, atât cu latura feminină cât şi cu cea masculină. Am dreptul să îmi acord mai mult timp pentru mine; voi fi şi mai eficient la muncă sau în activităţile mele.

ANEMIE Vezi: SÂNGE-ANEMIE

ANEVRISM (arterial) Vezi şi: SÂNGE-HEMORAGIE

Un anevrism este o slăbire a peretelui arterial, care determină o dilatare existând riscul unei hemoragii prin ruperea vaselor de sânge. O astfel de afecţiune poate apărea atunci când trăiesc un conflict în familia mea sau cu persoane pe care le consider ca pe familia mea. Mă simt obligat să fac ceva, dar mă opun din toate puterile şi trebuie să îmi demonstrez punctul de vedere, ceea ce constituie o presiune mare pentru mine. Sunt nervos, risc să „pierd” ceva, ce nu pot controla. Îmi este teamă că voi fi abandonat şi îmi blochez energia, deoarece mă simt neputincios. Cred că am o viaţă grea şi văd tot ceea ce mi se întâmplă, într-un mod pesimist şi negativ. Îmi pierd energia pe care am risipit-o în vânt. Încerc să păstrez cu orice preţ o situaţie, care merge mai mult sau mai puţin bine şi care riscă să se rupă în orice moment: un loc de muncă, o relaţie afectivă etc. Vasele de sânge se contractă deoarece nu ţin cont de ritmul meu biologic şi îmi creez un soi de presiune, care riscă să explodeze. Refuz să merg mai departe cu bucurie şi să las să circule viaţa. Anevrismul cerebral scoate în evidenţă cât de diferite sunt uneori ideile mele şi că trebuie să mă apăr pentru a le proteja, deoarece există o mare neînţelegere în jurul meu. Este posibil să am un sentiment de neînţelegre şi în urma unei rupturi, pe care am trăit-o (fie am plecat eu, fie a plecat altcineva) şi care m-a afectat foarte puternic. Anevrismul aortei indică presiunea exercitată asupra mea, mai ales de către o persoană cu autoritate, pentru a renunţa la ceva, ce eu consider că îmi aparţine mine.

Anevrismul indică cât de închis pot fi faţă de ideile noi sau de soluţiile noi, care mi se oferă.

Accept să îmi ofer iubire. Încetez să mai lupt inutil şi renunţ să mă mai agăţ de trecut. Accept să mă abandonez, pentru a mă elibera. Învăţ să las să circule mişcarea vieţii, îmi regăsesc astfel bucuria de a trăi şi învăţ să trăiesc în prezent.

ANGINA Vezi şi gât

Angina se caracterizează printr-o senzaţie de strângere la nivelul gâtului, din cauza unei inflamaţii acute a faringelui. Există ceva ce „nu poate trece”, o emoţie blocată, care mă împiedică să îmi exprim adevăratele nevoi. Am sentimentul că având gâtul strâns (chakra sau centrul de energie al creativităţii şi al exprimării) nu pot exprima ceea ce trăiesc şi ceea ce simt faţă de ceilalţi şi continui să îmi concentrez inutil atenţia, pe această credinţă. Trebuie să găsesc cauza care a determinat această credinţă. De obicei, pot să găsesc un răspuns, în 48 de ore înainte de debutul bolii. Poate apărea o uşoară iritaţie (gâtul inflamat) sau o mică frustrare că nu înghit normal şi care va persista până când îmi voi schimba atitudinea şi gândurile. „Nici nu se pune problema să înghit povestea asta”, chiar dacă astfel „voi avea gâtul roşu”. Pot fi, de asemenea, gânduri negre şi negative, faţă de cineva sau faţă de o situaţie. Sau există ceva ce vreau neapărat „să prind”: un loc de muncă, un rezultat şcolar foarte bun, care m-ar ajuta să evit să mă justific, să dau explicaţii sau care m-ar împiedica să simt moartea care dă târcoale, în jurul meu? Emoţiile mele neexprimate fierb în mine. Şi când, în sfârşit, reuşesc să mă exprim, mă simt inconfortabil sau vinovat. Nu îmi acord dreptul de a cere ajutorul celorlalţi.

Indiferent care este cauza acestei boli, accept faptul că pot să fiu deschis şi să redeschid acest canal de comunicare, chiar dacă sensibilitatea mea a fost rănită. Nevoile mele fundamentale trebuie să fie satisfăcute şi am dreptul să fac acest lucru, la fel ca ceilalţi. Sunt atent la nevoile mele şi concentrate pe fiinţa mea interioară şi astfel voi evita acest gen de angina, la nivelul gâtului. Accept să cer ajutorul celorlalţi pentru a-mi deschide inima şi a primi darurile vieţii.

ANGINA PECTORALĂ Vezi şi: INIMĂ/INFARCT (de miocard)

Cuvântul angină vine de la verbul din latină ANGO,

care înseamnă a strânge, a sufoca, iar cuvântul angor înseamnă opresiune, angoasă. Angina pectorală este o durere foarte puternică în zona inimii (centrul de energie al iubirii). Această lipsă temporară de oxigen, la nivelul muşchilor inimii, determină o mulţime de consecinţe: insuficienţa debitului sanguin în această zonă, intervenţia chirurgicală etc. Inima simbolizează motorul sistemului meu. Angina este o angoasă a inimii. Atunci când ofer prea multă iubire, cu o atitudine de ataşament, este posibil ca inima să obosească din cauza acestei concentrări şi să nu mai simtă destulă bucurie de a trăi în aceste situaţii (din cauza acestui fapt, se diminuează debitul de sânge). Dacă am o astfel de angină, este posibil, „să pun prea mult la inima" viaţa şi lucrurile pe care le fac, să mă consum prea mult. Atât neliniştile cât şi bucuriile mele sunt exagerate: mă enervez şi mă simt rănit foarte uşor, sunt nemulţumit, mă simt trist sau iritat faţă de o anumită situaţie, care, totuşi nu este chiar atât de gravă cum cred eu. Am impresia că sunt asaltat, atacat. Este ca şi cum în inima mea ar fi un război. Cine este persoana pe care vreau să o strâng puternic în braţe şi căreia refuz să îi dau drumul? Atenţia mea este centrată tot timpul pe acea persoană sau pe cea situaţie. Vreau să fim „uniţi pentru totdeauna", dar acest lucru este imposibil. În loc să mă detaşez şi să mă las purtat de curentul vieţii, vreau să controlez totul, vreau să păstrez totul. Este o sarcină grea pentru mine şi am o incertitudine cu privire la direcţia în care trebuie să merg. Sentimentul de gol sau de pierdere atunci când, mă abandonez, îmi poate stârni frica. Este foarte dureros dacă păstrez totul în mine, dacă îmi ascund emoţiile în interior. Este posibil să primesc un prim semnal din partea corpului meu, după aceste stări: spasme şi o durere ascuţită la inimă. Inima lansează un semnal de alarmă pentru ca eu să-mi conştientizez sentimentele şi bucuria deoarece sângele simbolizează bucuria, o micşorare a debitului sanguin exprimă această atitudine a bucuriei, în relaţie cu

iubirea faptul că, într-un anumit fel, sunt pe cale să mă distrug, prin gândurile negative, punându-mi în pericol armonia interioară şi având o energie proastă. În acelaşi timp şi bucuriile mari pot provoca o criză de angină, deoarece în astfel de moment, centrul de energie al iubirii (inima) se deschide mult şi poate activa suferinţe din trecut şi astfel să provoace criza. Poate fac lucrurile din obligaţie şi fără bucurie sau plăcere. Astfel, bucuria nu mai circulă. Este ca şi cum mi-aş concentra atenţia pe ceilalţi (pe fericirea lor şi nefericirea lor) în loc să mă preocupe mai mult fericirea mea. Ego-ul meu este atât de activ încât s-a separat de restul fiinţei mele, ceea ce determină un blocaj pe plan emoţional. Îmi creşte respectul faţă de mine, prin faptul că mă preocup mai mult de ceilalţi, aproape toată atenţia mea este concentrată pe ei. Este principiul iudeo-creştin, al dăruirii din sacrificiu. „Dăruiţi celorlalţi!” Astfel, devin vulnerabil şi îmi manifest frica de a fi deschis faţă de ceilalţi. „Nu mai mai atinge nimic, dar încep să am dureri”. Am spasme, înţepături la inimă, extremităţile (mâinile şi picioarele) reci. Corpul meu mă avertizează foarte serios că există ceva ce nu merge bine (este un avertisment mai uşor de recunoscut pe plan metafizic decât pe cel fizic). Poate, inconştient, vreau să părăsesc „viaţa de pe pământ”, deoarece mă simt sufocat de grijile mele şi nu ştiu cum să rezolv situaţia, dar încă nu a venit momentul! Mă simt zdrobit, oprimat şi nu mai vreau să fac niciun efort. Oare de ce îmi este frică, de fapt? Este important de observat faptul că, deoarece angina se manifestă printr-o restricţie a vaselor sanguine, trebuie să mă întreb dacă eu limitez iubirea oferită de ceilalt Pot accepta uşor ajutorul care mi se oferă? Merit tot ceea ce mi se oferă? Am tendinţa de a controla ceea ce mi se oferă, neştiind cum aş reacţiona la prea multă iubire şi afecţiune? Am tendinţa de a da imediat înapoi ceea ce primesc, neştiind să accept cu inima darurile primite. Este posibil să am impresia că mi se cere prea mult şi că trebuie să rezolv

problemele tuturor. Din această cauză am o atitudine de dispreţ. Totuşi, toate aceste situaţii pot proveni din atitudinea mea faţă de mine însumi: pot fi o persoană competitivă, îmi concentrez toată energia pe mine, cer foarte mult de la mine şi las la o parte toate dificultăţile afective pe care le am. Inima mea suferă pentru că nu îmi exprim emoţiile. Conştientizez faptul că viaţa este un schimb continuu. Dau atât cât primesc, la fel ca şi contracţia şi dilatarea vaselor de sânge, altfel voi avea un dezechilibru şi atenţia mea trebuie să se concentreze pe echilibrul acesta necesar unei vieţi sănătoase. Este un proces fundamental în experienţa umană, deoarece sunt o fiinţă divină, care trebuie să se exprime în echilibru. Conştientizarea pe care o am de făcut este aceasta: accept să nu mai iau totul în serios şi să fiu mai deschis! Este uşor, deoarece nu vreau să mor, ci vreau să trăiesc, să fiu deschis spre iubire şi să nu mai lupt pentru putere. Îmi concentrez atenţia pe părţile frumoase ale vieţii. Învăţ să mă iubesc aşa cum sunt: astfel energia mea vitală va creşte. Aceştia sunt primii paşi spre o vindecare serioasă a acestei boli.

Exprim ceea ce trăiesc şi învăţ să mă accept aşa cum sunt. Am grijă de mine, deoarece fericirea mea depinde doar de mine. Trec de la ură şi de la ruşine, la iubire. Un ultim lucru de realizat este să observ expresiile legate de inimă precum: „o inimă de piatră, o inimă dură, cineva care nu are inimă, lipsit de inimă etc”. Fiecare dintre aceste expresii îmi atrage atenţia că se întâmplă ceva important pentru mine…

ANGIOM Vezi şi: PIELE – ANGIOM PLAN, SÂNGE – CIRCULAŢIE SANGUINĂ, SISTEM LIMFATIC

Un angiom nu este o tumoare, ci o malformaţie legată de sistemul vascular (vasele limfatice şi sanguine). Dat fiind faptul că vasele sunt nişte conducte care transportă sângele şi limfa în organism, am impresia că viaţa mea nu merge în sensul în care aş vrea eu. Nu prea

ştiu în ce direcţie să merg, mă simt rătăcit, am senzaţia că mi-am pierdut controlul. Nesiguranţa pune stăpânire pe mine şi mă face să îmi imaginez tot ce este mai rău, nu mai ştiu cine sunt şi îmi risipesc energia. Îmi este teamă să intru în contact cu emoţiile mele, lucru care blochează circulaţia energiei.

Accept să las viaţa să circule în mine şi să mă respect. Accept să primesc emoţiile şi să mă împac cu ele. Accept în totalitate ceea ce sunt, aleg conştient să trăiesc fericirea în viaţa de zi cu zi, ştiind că sunt protejat. Mă împlinesc cu tot ceea ce am mai frumos, prin lumină şi iubire.

ANGIOM PLAN Vezi: PIELE-PETE DE VIN

ANGOASĂ Vezi şi: ANXIETATE CLAUSTROFOBIE

Angoasa se caracterizează printr-o stare de disperare psihică, în care am sentimentul că sunt limitat, restrâns în spaţiul meu şi, mai ales, sufocat în dorinţele mele. Mă simt limitat de graniţe care în realitate nu există. „Mă simt prins într-o capcană”. Nu îmi pot exprima furia. Sunt de acord cu faptul că oamenii îmi invadează spaţiul privat şi acest lucru se manifestă printr-o retragere în mine. Îmi las la o parte nevoile personale pentru a fi pe plac celorlalţi, pentru a atrage iubirea de care am nevoie (chiar dacă există şi alte moduri de a face acest lucru. Trăiesc o insatisfacţie profundă. Retragerea în mine mă face să îmi amplific emoţiile şi emotivitatea în general, în detrimentul unui echilibru interior. Deoarece trăiesc într-o ceaţă, încrederea în mine este zdruncinată, fiind înlocuită de disperare şi de invidie. Simt un anumit pericol, dar nu în pot identifica. Îmi este teamă de viitor şi de eforturile pe care trebuie să le fac pentru a-mi atinge scopurile. Am de făcut o alegere care mi se pare imposibilă. Nesiguranţa mea are legătură cu faptul că, în loc să cred în puterea mea interioară, o atribui altcuiva, o persoană pe care o consider mai elevată, mai realizată decât mine. Vreau ca acea persoană să mă protejeze, ca şi cum eu aş fi prea slab

ca să am grijă de mine însumi. Caut un sens în viaţa mea. Mă simt la mila unui pericol de moarte, deoarece caut în exterior pe cineva sau ceva pe care să mă sprijin. Sunt plin de tristeţe şi mă simt prins, legat, comprimat, în lanţuri chiar. Nu mai am încredere în capacităţile mele. Care ar putea fi situaţia în care m-am simţit foarte strâns, în copilărie şi pe care acum o reproduc fidel astăzi după acelaşi model mental? (angoasa şi claustrofobia se aseamănă prin aceeaşi senzaţie de a fi imobilizat, strâns).

Pentru corpul meu este ceva natural şi împlinească nevoile psihice de bază: nevoia de aer, pentru a respira şi a trăi, spaţiul dintre mine şi ceilalţi, libertatea de a decide şi de a discerne ceea ce este bun pentru mine. Dacă, începând de acum, răspund aşteptărilor mele faţă de viaţă, în primul rând, există şanse să îi las pe ceilalţi să se ocupe de nevoile lor: astfel, voi fi mai în acord cu ei şi fac acest lucru fără să le invadez spaţiul vital, pentru că, dacă eu mă simt sufocat, acest lucru se întâmplă pentru că, îi sufoc, conştient sau nu, pe cei din jurul meu. Angoasa se poate manifesta şi ca o aşteptare neliniştitoare şi ca o teamă că se va „întâmpla ceva”, cu o tensiune difuză, înspăimântătoare şi adeseori fără nume. Poate fi o tensiune legată de o ameninţare concretă, neliniştitoare (precum o ameninţare cu moartea, o catastrofă personală, o sancţiune). De multe ori, este vorba despre o teamă fără un suport real, care poate fi perceput sau exprimat. De aceea, cauzele profunde ale unei angoase pot fi căutate de multe ori, în copilăria mea, având legătură cu teama de abandon, frica de a pierde iubirea unei fiinţe dragi şi teama de suferinţă. Când trăiesc o astfel de situaţie, angoasa reapare la suprafaţă. De fiecare dată când reapare una dintre aceste frici sau trăiesc o situaţie imaginară sau reală, inconştientul meu o percepe ca pe un semnal de alarmă: atunci când apare un pericol, angoasa este şi mai puternică. Când sunt copil, angoasa se manifestă de obicei printr-o frică de întuneric şi tendinţa

de a fi izolat.

Începând de acum, accept să îmi folosesc discernământul, să îmi manifest curajul şi încrederea în viaţă pentru a mă respecta şi a le respecta şi celorlalţi spaţiul vitai. Alung din viaţa mea orice remuşcări. Astfel voi vedea „mai clar" şi voi merge înainte în viaţă, cu mai multă luciditate. Îmi dau dreptul să fiu stăpân pe viaţa mea, pe alegerile mele. Am încredere în mine şi ştiu că viaţa îmi va oferi toate lucrurile de care am nevoie. Mă aştept la tot ceea ce este mai bun în viaţă şi accept faptul că merit tot ce e mai bun.

ANOREXIE MENTALĂ Vezi şi: APETIT (pierderea apetitului…), BULIMIE, GREUTATE

Anorexia reprezintă refuzul meu, mai mult sau mai puţin sistematic, de a mă alimenta din cauza respingerii propriei mele imagini corporale; se numeşte anorexie mentală (în limbaj comun, doar termenul anorexie este folosit). Anorexia se caracterizează printr-o respingere totală a vieţii. Este dezgustul total pentru tot ceea ce este viu în mine şi care poate intra în corpul meu, pe care îl consider urât, pentru a-l alimenta. Acest sentiment se poate transforma chiar şi în ură. Există mai multe simboluri pentru viaţă: apa, mâncarea, aspectul matern (mama), iubirea, latura feminină. Este dorinţa arzătoare şi inconştientă de a scăpa din viaţă, de a se detesta pe sine, de a se respinge, deoarece trăiesc o frică foarte mare faţă de deschiderea spre viaţa minunată din jurul meu. Mă simt atât de descurajat încât mă întreb ce anume m-ar mai putea ajuta. Îmi doresc, inconştient, „să dispar" pentru a-i deranja cât mai puţin pe cei din jurul meu. Mă resping tot timpul. Pot ajunge chiar să mă urăsc pe mine însumi şi astfel, să mă pedepsesc şi să mă autodistrug. Îmi este ruşine de mine şi aş vrea atât dejnult să fiu iubit necondiţionat, aşa cum sunt, nu pentru ceea ce pot realiza. Îmi neg propriile nevoi şi aş vrea să trec neobservat. Din această cauză trăiesc cu secrete şi cu minciuni. Am

impresia că pot compensa dacă îmi fac viaţa grea”, dură”. Îmi este foarte uşor, dacă am fost tratat cu duritate, în copilărie. Un trecut de dominare, de reproşuri şi de pedepse, mă va face să mă comport la fel, faţă de mine însumi. Anorexia şi obezitatea provin amândouă dintr-un sentiment puternic de lipsă de iubire şi de afecţiune, chiar dacă, pe plan fizic se manifestă complet diferit. Există mai multe tulburări de alimentaţie care pleacă de la relaţia mamă-copil, în care există un conflict. Eu, copil fiind, vreau să fug departe de mama mea, care este adeseori anxioasă şi care vrea cu orice preţ să-şi hrănească copiii. Trăiesc o dualitate între ataşamentul meu faţă de familia mea şi dorinţa mea de a mă împlini, dualitate care mă obligă să mă separ de familie. De multe ori, poate fi vorba despre o constrângere legată de teritoriul meu, pe care am impresia că nu îl am, că l-am pierdut sau că nu mi se respectă. Acest teritoriu poate fi constituit de lucrurile mele fizice (haine, jucării, maşină, casă etc), bunurile mele psihice (drepturile mele, cunoştinţele mele, nevoile mele etc.) sau de oamenii din jurul meu (tatăl meu, mama mea, prietenii, soţul etc.) Trăiesc o contradicţie în prezent, faţă de ceva sau cineva pe care nu îl pot evita şi pe care nu îl „diger”. Mă pot întreba dacă nu cumva, am impresia ca cineva vrea să mă omoare. Având această frica, nu mai mănânc şi vreau, inconştient să mor. Am impresia că supravieţuirea mea depinde de capacitatea mea de a mă separa de ceilalţi. Fiind atât de slab, ceilalţi nu mă vor mai vedea; voi dispărea, mă voi ascunde pentru a fi în siguranţă. Sau, pur şi simplu, pot respinge imaginea mamei, mai ales dacă aceasta are un surplus de greutate. Vreau să evit, cu orice preţ, să îmi las corpul să se dezvolte şi să încep să semăn cu ea, câtuşi de puţin: astfel, vreau să îmi ucid propria imagine! Deşi anorexia apare mai ales în adolescenţă, aceasta se poate manifesta şi în cazul bebeluşilor şi al copiilor mici. În cazul unui bebeluş, refuzul de a mânca poate decurge dintr-o problemă în relaţia cu mama lui:

poate fi vorba despre lipsa sânului matern sau a căldurii fizice, care ar trebui să însoţească alăptatul, poate din cauza hrănirii artificiale, dozată şi prea rigidă, sau a unei supraalimentaţii sau sub alimentaţii, produse de respectarea unei curbe a greutăţii ideale, ignorând ritmul alimentar individual etc. Mama este plină de remuşcări, care, într-un anumit sens, simbolizează moartea. Pentru mine, ca mamă, este important să respect gusturile şi ritmul copilului şi să încetez să vreau să fiu mama perfectă şi supraprotectoare. Dacă sunt un copil puţin mai mare şi sunt afectat de anorexie, aceasta este, de obicei, o formă mai atenuată şi se caracterizează printr-o „poftă de mâncare scăzută", copilul detestă mesele la ore fixe, are capricii alimentare, refuză cu încăpăţânare anumite alimente, nu mănâncă tot din farfurie, vomită des şi mestecă mult timp, aceeaşi înghiţitură. La vârsta aceasta, masa şi imperativele ei sociale joacă un rol important, deoarece mesele sunt un prilej de reunire a familiei, sub autoritatea tatălui, în timpul cărora pot apărea diverse reacţii sau conflicte. Anorexia este în primul rând nevoia mea de a umple un gol interior, cu hrană afectivă. Am nevoie de iubire şi de acceptare necondiţionată, din partea mamei mele interioare. Anorexia, spre deosebire de obezitate, este o tentativă de a fugi şi de a lăsa să moară de foame golul meu interior, pentru a-l face atât de mic, încât să dispară şi să nu îmi mai ceară nimic. Acesta este unul dintre motivele pentru care continui să mă consider gras (am o fixaţie mentală pe greutate) chiar dacă sunt mic şi slab. Altfel spus, continui să îmi consider nevoile emoţionale şi afective foarte mari şi mă simt depăşit de acestea. Există, în interiorul meu, o luptă pentru putere, între viaţă şi moarte. Am nevoie de atenţia celorlalţi pentru a mă simţi viu şi astfel adopt comportamente, atitudini de victimă, prin care mă oblig să îmi schimb înfăţişarea fizică. Vreau ca ceilalţi să „îmi umple", să îmi împlinească nevoile. Totuşi, pentru că îmi ofer eu însumi iubirea de

care am o nevoie atât de mare, îmi refuz emoţiile, sensibilitatea, latura mea de copil şi ceilalţi sunt şi eu severi cu mine. Anorexia poate avea legătură şi sentimentul de a fi pedepsit de viaţă şi de mama, simbolul matern, care mă împinge spre dorinţă de independenţă şi de individualitate. Acesta este motivul pentru care resping mâncarea şi pe mama mea, în acelaşi timp, deoarece am avut senzaţia că autoritatea ei era omiprezentă, când eram copil. Trăiesc sentimentul de a nu mai controla nimic, cu privire la evenimente şi încerc, într-un mod exagerat să reiau acel control.

Este posibil să fi trăit o situaţie în care am simţit această lipsă de control sau faţă de cineva şi am impresia că, singurul lucru asupra căruia pot avea un control total şi care mă va face să mă simt bine (în aparenţă...) este mâncarea pe care refuz să o dau corpului meu. „Nu îmi place modul în care mă iubeşte mama mea şi o detest din cauza aceasta”. Vreau să rămân tânăr (sau tânără), deoarece vreau să mă apropii cât mai mult de o formă de „puritate” fizică şi interioară (de obicei, anorexia apare în perioada pubertăţii). Este o căutare absolută a tinereţii. Faptul de a deveni prea slab mă face să nu mai simt plăcerea. Astfel, mă deconectez de toate senzaţiile fizice legate de senzualitate şi plăcere. Este ca şi cum aş muri, vreau să mă omor. Ca băiat sau fată, în acest caz, refuz etapele de dezvoltare sexuală, caracteristice vârstei mele, pe care nu le pot controla, astfel încât, orice tentativă de apropiere sexuală, de descoperire şi de abandon spre un eventual partener (absenţa maturităţii) sunt aproape inutile. Dacă trăiesc toate acestea într-un mod profund, există o legătură cu un traumatism puternic, pe plan sexual, cu un abuz sau o stare de nesiguranţă afectivă. Este posibil chiar să mă simt agresat de schimbările care au loc în corpul meu fizic şi „închid uşa” dorinţelor mele fizice, spirituale sau emoţionale. Primul lucru foarte important pe care îl am de făcut, pentru îndepărtarea

anorexiei este să îmi accept feminitatea (dacă sunt fată) şi latura intuitivă şi emoţională (dacă sunt băiat). Pot face acest lucru cum vreau eu, important este să îl fac!

Accept o anumită intimitate sexuală şi chiar maternă (trebuie să învăţ să o iubesc pe mama!). Învăţ să îmi iubesc corpul şi să îi iubesc pe ceilalţi! înaintez treptat, deoarece este o situaţie delicată, în care trebuie să fiu deschis spre iubirea şi spre frumuseţea din univers. Dacă este nevoie, cer ajutor celorlalţi. Şi mai ales, rămând deschis la ceea ce îmi oferă viaţa! Acceptarea şi iubirea necondiţionată vor fi cele mai apreciate. Dacă este posibil, fac activităţi fizice (sport sau altele). Iată o observaţie interesantă: dacă sunt anorexie, pot avea impresia că sunt prins în nişte inele (în limba franceză armeaux), ca şi cum aş fi într-un mecanism care mă izolează de restul lumii şi îmi intensifică sentimentul de limitare faţă de viaţă. Sunt deschis spre orice altă interpretare de genul acesta. Mă vizualizez în timp ce mă eliberez de acele inele şi le mulţumesc pentru că m-au ajutat, ştiind că acum nu mai sunt necesare. Vizualizez şi următoare imagine: la fiecare inspiraţie mai multă lumină intră în mine, pentru a-mi umple sentimentul de gol interior. Aleg viaţa, fără să ţin cont de ceea ce cred ceilalţi despre mine. Îmi ofer iubirea, blândeţea de care am nevoie, în loc să aştept să o primesc de la ceilalţi: astfel voi fi cu adevărat mulţumit şi voi avea o bucurie interioară!

ANTRAX Vezi: PIELE-ANTRAX

ANURIE Vezi: RINICHI-ANURIE

ANUS

Anusul este orificiul rectului, locul prin care las să iasă deşeurile de care nu mai am nevoie. Pe aici ies conflictele şi resentimentele mele interioare. Problemele care pot apărea în această zonă, sunt legate de „a reţine ceva sau a da drumul la ceva”; de exemplu, dacă sunt copil şi mă constip, sau îmi murdăresc aşternutul, acest lucru, se întâmplă, de obicei, pentru a mă răzbuna pe părinţii mei, pe care îi consider autoritari, manipulatori sau

abuzivi. Am impresia că cineva mă murdăreşte! Aici este locul evacuării celor mai multe toxine din corp. Este o parte ascunsă a corpului, care corespunde de obicei, laturii mele inconştiente şi care, camuflează uneori sentimente foarte dure, de violenţă, de furie, de supărare. De exemplu, în cazul în care am trăit o situaţie în care m-am simţit' abuzat, pe plan sexual, mai ales dacă a existat o penetrare forţată. A trebuit „să rămân gol", fie în sens propriu (să mă dezbrac), fie în sens figurat (să divulg un secret, să îmi exprim adevăratele emoţii, ceea ce implica un anumit risc). Există ceva în mine, ce mă revoltă şi aş vrea să scot afară acel lucru, pentru că nu pot digera ceea ce s-a întâmplat. Mi se pare imposibil să iert şi există o alianţă (posibil alta, nu cea prin căsătorie) care s-a distrus pentru totdeauna. Am un conflict de identitate, care mă ustură. Anusul se situează la nivelul bazinului, aproape de coccis şi de prima chakră sau centru de energie, care face legătura dintre sine şi univers. Are legătură cu baza energetică a corpului. Anumite frici interioare, stresul şi emoţiile se evacuează prin acest orificiu. În cazul unei afecţiuni, pot verifica următoarele situaţii: „Pe cine sau ce încerc să ignor şi reţin în mine? Până unde mă pot abandona? Sunt capabil să mă relaxez şi să las viaţa să mă îndrume? Sunt pregătit să trăiesc noi senzaţii ale vieţii? Faţă de cine sau faţă de ce mă închid? Pot avea tendinţa de a-mi reţine emoţiile negative, într-atât încât ajung să mă otrăvească. Mă pot agăţa de ceva sau de cineva, ceea ce îmi provoacă multă durere interioară. Trăiesc din complezenţă, când de fapt aş vrea să îmi fac mie pe plac. Problemele care apar în zona anusului sunt de multe ori în relaţie cu felul în care mă raportez la bani.

Accept să am încredere, în mine, lăsând să iasă afară emoţiile de care nu mai am nevoie şi înlocuindu-le cu idei noi, cu atitudini pozitive şi proiecte noi!

ANUS – ABCES ANAL Vezi şi: ABCES

Abcesul este o masă de puroi, provocată de frustrări

sau de iritabilitate, cu privire la o situaţie pe care nu vreau să o las să plece, căreia nu vreau să îi dau drumul, în cazul unui abces anal. Uneori, chiar dacă mă reţin, fac acest lucru fără să vreau. Abcesul se va manifesta oricum. Este posibil să fiu furios pe mine însumi, deoarece nu vreau „să evacuez”, să cedez, în faţa unor fixaţii mentale, care îmi alimentează viaţa în prezent. Pot chiar să simt o nevoie de răzbunare, faţă de o situaţie din trecut sau faţă de cineva pe care refuz să îl iert. M-am simţit umilit, jignit, ridiculizat. În viaţa de zi cu zi, manifest această lipsă de a renunţa la ceva, prin faptul că, există obiecte de care nu vreau să mă separ şi care totuşi, nu mai au valoare sau sunt inutile.

Această afecţiune îmi transmite mesajul că, trebuie să accept să am încredere în viaţă şi în ceea ce este frumos în ea. Am încredere în ceilalţi şi, mai ales, îi iert pe oamenii din jurul meu. Mă abandonez şi am încredere în viaţă.

ANUS – MÂNCĂRIMI ANALE Vezi şi: PIELEMÂNCĂRIME

Mâncărimile au legătură cu remuşcările sau cu culpabilitatea, faţă de trecutul meu apropiat. Există ceva ce mă irită sau mă deranjează şi mă simt vinovat legat de ceea ce trebuie să reţin sau să las să plece. Port o mască şi îmi ascund adevărata identitate. Regretele mele şi furia mea pot fi cauzate de relaţiile sexuale nesatisfăcătoare, de un gol de iubire. Analizez anumite evenimente din trecut, pe care vreau să le evacuez, cu orice preţ.

Este important pentru mine să accept să îmi ascult corpul şi să cunosc satisfacţia în toate aspectele vieţii, deoarece culpabilitatea nu face decât să îmi înfrâneze evoluţia, fără să îmi aducă niciun beneficiu.

ANUS – DURERI ANALE Vezi şi: DURERE

Durerile anale (anita) au legătură cu culpabilitatea. Mă simt rău, deoarece nu mă consider destul de eficient pentru a-mi realiza dorinţele.

Este o formă de autopedepsire, de iritare, din dorinţa de a mă pedepsi într-un mod care exprimă o rană interioară, sensibilitatea mea, afectată în urma unui eveniment din trecut, pe care încă nu l-am acceptator. Poate fi vorba despre o culpabilitate (a mea sau a celorlalţi) trăită în relaţie cu sexualitatea mea. Simt o disperare puternică, care mă poate determina să pierd sânge şi, uneori să am o hemoragie. Îmi impun o pedeapsă de mult timp şi mă retrag în mine însumi. Pot acceptaiv să devin mai responsabil de dorinţele mele, să nu mă mai devalorizez în ceea ce sunt, să nu mă mai împiedic să trăiesc şi să nu mă mai pedepsesc inutil. Aş putea să nu mă mai simt inconfortabil şi să o iau de la început, acceptându-mi experienţele trecute, prezente şi viitoare şi astfel, să înaintez mai mult în viaţă. Nu mă mai distrug şi accept să văd toată frumuseţea pe care o manifest. Trăiesc pentru mine, în loc să acţionez tot timpul, în funcţie de dorinţele şi aşteptările celorlalţi.

ANUS – FISURI ANALE

Fisurile anale sunt crăpături superficiale, care determină sângerarea la nivelul anusului, ceea ce simbolizează o pierdere a bucuriei de a trăi, în legătură cu o situaţie pe care trebuie să o schimb. Dacă simt o tristeţe puternică, verific ce anume provoacă această tristeţe şi accepţi schimbările din viaţa mea. Ma simt slab şi vreau să mă protejez de lumea exterioară. Vulnerabilitatea mea mă face să stagnez, să rămân în poziţii bine stabilite. Prefer să rămân în unele situaţii neplăcute, în loc să îmi asum riscul de a merge înainte, spre necunoscut. Ma simt dezbinat, într-o situaţie: trebuie să reţin acel lucru sau să îi dau drumul? Mă agăţ de ceea ce ştiu. Devin autosuficient, nu mai am nevoie de ajutorul celorlalţi.

Accept să spun acum: „destul!” celor care îmi cer prea mult. Nu mai aştept sprijinul celorlalţi pentru a mă schimba. Îmi elimin frustrarea, furia faţă de o persoană sau un eveniment „care mă ustură” sau faţă de care mă

simt „cu fundul în două luntrii”. Îmi redobândesc locul care mi se cuvine. Îmi afirm nevoile şi încetez să mai vreau să fiu pe placul tuturor.

ANUS – FISTULE ANALE Vezi şi: FISTULE

O fistulă anală poate fi cauzată de o situaţie pe care o trăiesc şi în care experimentez o furie, faţă de ceea ce vreau să reţin şi nu reuşesc să păstrez în mine. Este ca şi cum aş vrea să păstrez vechi deşeuri din trecut (vechi modele de gândire, emoţii, dorinţe) dar nu reuşesc. Pot chiar să am sentimente de răzbunare faţă de cineva sau faţă de o situaţie. Reţin emoţii din trecut, care sunt pline de ranchiună. Afecţiunea care apare este o fistulă, un soi de canal anormal între organe şi piele. Aceasta indică faptul că nu reuşesc să mă decid între planul fizic şi cel spiritual, între dorinţe şi detaşare (în sensul larg). Am impresia că nu mă mişc. Mă închid în lumea mea, în gândurile mele negre, mă simt incapabil să comunic ceea ce simt. Trăiesc o situaţie în care mă simt şi căsătorit şi divorţat şi această situaţie mă destramă. Aş avea nevoie să mă consult cu cineva, dar prefer să stau singur, să-mi rumeg suferinţa. Am impresia că am încheiat relaţia, dar nu este totul rezolvat încă. Trebuie să destram legătura care mă ţine lângă celălalt? Am impresia că sunt lucruri care îmi scapă printre degete.

Sunt deschis, la nivelul inimii şi accept să golesc de tot aceste „coşuri de gunoi”, plin de idei negre, nesănătoase, aici şi acum învăţ să comunic liber ceea ce trăiesc în prezent şi viaţa mea va deveni mult mai veselă şi mai echilibrată.

ANXIETATE Vezi şi: ANGOASĂ, NERVI (criză de...), NERVOZITATE, SÂNGE – HIPOGUCEMIE

Anxietatea este o frică de necunoscut, care poate semăna cu o angoasă. Se manifestă prin anumite simptome precum: durere de cap, căldură, crampe, palpitaţii nervoase, transpiraţie puternică, tensiune, voce puternică, plâns şi chiar insomnii, Dacă sunt anxios, este posibil să

am „frisoane de angoasă”: un frison care îmi aminteşte de frica mea. Anxietatea mă face să am o senzaţie de nod în gât, să îmi pierd stăpânirea de sine şi controlul asupra evenimentelor din viaţa mea, mă împiedică să îmi folosesc bunul simţ şi discernământul. Pot, de asemenea, să simt un dezechilibru între lumea fizică, asupra căreia pot avea un anumit control şi percepţiile mele faţă de o lume imaterială, pentru care nu am explicaţii sau o înţelegere raţională. Nu mai deţin controlul, ca şi cum aş putea exploda în orice moment. Am un sentiment de pericol iminent, dar nedefinit. Pot fi anxios, în orice situaţie: DEVIN LA FEL CA OBIECTUL ATENŢIEI MELE. Dacă atenţia mea este centrată pe o frică, cu siguranţă voi trăi o stare de anxietate, care poate avea legătură cu o frică de moarte sau cu ceva ce mi-ar putea aminti de această frică. Moartea, lucrurile pe care le ignor sau pe care nu le văd, dar care pot exista, îmi declanşează această frică. Nu am încredere în viaţă.

Chiar dacă îmi este frică de necunoscut şi neg, în mod inconştient, viaţa şi mecanismele ei, accept să îmi concentrez atenţia pe următoarele aspecte: am încredere în viaţă şi sunt convins că, ceea ce mi se întâmplă este spre binele meu, în prezent şi în viitor. Simptomele vor dispărea, la fel şi frica de moarte.

APATIE Vezi şi: SÂNGEANEMIE/HIPOGUCEMIE/MONONUCLEOZĂ

Apatia este o formă de insensibilitate sau de indiferenţă. Abandonez lucrurile care mi se întâmplă în viaţă, devin indiferent şi nu am nicio motivaţie pentru a mă schimba. Simt o descurajare continuă şi mi-am pierdut orice interes pentru viaţă. Apatia poate surveni în urma unor evenimente care mă determină să îmi reconsider raţiunea mea de a fi, pe această lume. Mă revoltă atâta nedreptate. Mă distanţez de lume, pentru a nu suferi din nou. Trăiesc cu angoasa „că mi se va întâmpla din nou” acel lucru. Este posibil să vreau să fug dintr-o situaţie, din

lipsă de motivaţie sau de bucurie, sau de teamă că voi fi dezamăgit. Mă opun şi refuz să văd ceea ce se întâmplă în interiorul meu şi în jurul meu, ceea ce îmi provoacă un soi de insensibilitate, cu scopul de a mă proteja. Apatia poate fi legată, de asemenea, de o ură profundă şi de culpabilitate. Astfel încerc să devin insensibil faţă de fiinţa mea interioară. Sunt ca un robot şi nu mai am niciun sens în viaţă. Trăiesc conform normelor altora. În acest fel, pot rămâne deconectat de eul meu profund.

Accept să fiu mai deschis faţă de viaţă şi faţă de noile experienţe plăcute, pe care le păstrez, pentru a-mi găsi apoi un nou scop în viaţă. Adopt atitudinea pe care o vreau eu. Îmi las inima să mă îndrume, cu toată spontaneitatea. Astfel, îmi redescopăr pofta de viaţă şi îmi las simţurile să se bucure de fiecare moment al vieţii.

APENDICITĂ Vezi şi: ANEXA III, PERITONITĂ

Apendicita este o inflamaţie a apendicelui ileocecal (din limba latină „caecum = orb”), situat la baza intestinului gros. Această afecţiune provine dintr-o furie legată de o tensiune sau de o situaţie acută, pe care nu reuşesc să o rezol care mă face „să fierb” pe dinăuntru şi să mă simt rău…

De obicei, este vorba despre o situaţie pe plan afecţi care îmi dezechilibrează sensibilitatea şi emoţiile. Frica mea poate să fi declanşat acest eveniment, deoarece întreţineam gânduri negative şi îmi făceam griji. Simt o luptă interioară, între viaţă şi moarte. Am o angoasă puternică şi trebuie să fac faţă unei alegeri, pe care îmi este greu să o fac, din cauza responsabilităţilor care decurg din ea. Prefer să mă refugiez în muncă sau în diverse activităţi. Mă simt ca închis într-un sac, pentru că am sentimentul că sunt oprimat şi simt frică, nesiguranţă, slăbiciune, abandon. Cel mai adesea, această contrarietate are legătură cu un membru al familiei mele sau are legătură cu principiile şi ideile referitoare la familie. Poate fi vorba despre o situaţie cu privire la bani şi, mai ales, la

banii de buzunar. Poate trebuia să primesc o sumă de bani, pe care apoi i-am pierdut imediat. Sau este vorba despre ceva sau cine pe care aş vrea să „îl adaug” în viaţa mea, dar nu pot din cauza circumstanţelor. De exemplu, în situaţia în care aş vrea ca partenerul meu să se mute la mine, dar nu am destul spaţiu pentru amândoi etc. Există o „obstrucţie” în fluxul vieţii şi refulez o mulţime de emoţii. Sunt pe cale să trec într-o nouă etapă, sunt într-o cotitură a vieţii, dar îmi este frică de schimbările ce vor urma şi de dependenţa de anumite persoane. Pot să ajung chiar să mă tem să trăiesc. Nu mai reuşesc să filtrez suficient de bine noile realităţi, pentru a mă proteja. Nu mai văd nicio soluţie. Am impresia că nu pot scăpa de ceva. Păstrez ceva în mine, până când apendicele nu mai poate. Am nevoie să vorbesc despre ceea ce trăiesc, să îmi „golesc sacul”, pentru că îmi este greu să diger ceea ce se întâmplă şi sunt foarte dezamăgit. Mă simt într-un impas şi consider situaţia respectivă foarte dezagreabilă şi greu de „digerat”. Îmi este frică de viaţă şi nu îmi exprim spontaneitatea. Am impresia că, în orice moment, pot fi agresat, mi se pot „goli buzunarele”, atât pe plan material, cât şi la nivelul iubirii. Îmi este greu să elimin aspectele negative din viaţa mea. Simptomele obişnuite pentru apendicită sunt căldura, roşeaţa din zona inflamaţiei şi durerea, din cauza tensiunii. Simt o suferinţă puternică atunci când apendicita se transformă în peritonită (ruperea apendicelui).

Accept să mă opresc să îmi acord un răgaz şi să trăiesc în funcţie de nevoile mele, în loc de aşteptările celorlalţi. Las viaţa să îşi urmeze cursul şi accept situaţiile din existenţa mea, ca pe ceva bun pentru mine. Sunt deschis, la nivelul inimiiv şi las la o parte barierele mele, treptat şi în armonie. Mă relaxez şi gust viaţa din plin.

APETIT Vezi şi: BULIMIE, SÂNGE-HIPOGLICEMIE

Mâncarea reprezintă viaţa şi are legătură cu plăcerea şi cu o formă de bucurie de a trăi. Mâncarea îmi umple o

nevoie fizică şi emoţională, iar un exces de mâncare poate însemna că vreau să compensez, să am mai multă viaţă în mine, pentru că am nevoie să umplu un gol interior. Este vorba despre o insatisfacţie profundă faţă de iubire şi de foamea de iubire (ca şi setea de iubire), o nevoie de a diminua o tensiune sau, pur şi simplu, de a fi ocupat, pentru a nu mă gândi la problemele mele. Îmi judec foarte aspru propriile mele emoţii. Evit să privesc în interiorul meu şi găsesc în mâncare acel sentiment de libertate şi de satisfacţie de a-mi împlini toate dorinţele, oricare ar fi cantitatea absorbită. Acest lucru se poate întâmpla, când am o hipoglicemie, stare legată de o lipsă de bucurie în viaţă sau de o dorinţă excesivă de dulce (legată de iubire), care indică o nevoie evidentă de tandreţe şi de afecţiune. În cazul copiilor, nevoile lor afective neîmplinite sunt uşor de recunoscut: îşi manifestă clar preferinţa pentru dulciuri. Fie că sunt adult, fie că sunt copil, este vorba despre inima mea de copil care se simte rănită şi trebuie să ofer mai multă iubire copiilor mei şi să primesc, la rândul meu, pentru a-mi împlini nevoile.

Accept să conştientizez că, faptul de a mânca mult are legătură directă cu o formă de recompensă sau de consolare. Sunt deschis pentru a primi energia iubirii şi a găsi un echilibru, o comunicare veritabilă, o recunoaştere de sine, un schimb între ceea ce sunt şi nevoile mele. Pofta de mâncare se va echilibra imediat ce voi fi mai împlinit pe plan emoţional.

APETIT (lipsa poftei de mâncare) Vezi şi: anorexie

Dat fiind faptul că, mâncarea este legată de viaţă, pierderea poftei de mâncare poate fi atribuită unei culpabilităţi (nu merit să trăiesc, îmi este frică, mă protejez) sau unei pierderi a bucuriei, a motivaţiei faţă de o persoană sau o situaţie. Pierderea apetitului apare mai ales după pierderea unei fiinţe dragi (în urma unui deces, rupturi, mutări etc). Mă simt pierdut. Rana mea fiind foarte mare, o păstrez vie şi mă autodistrug. Pot să acord o

atenţie prea mare unei situaţii speciale din viaţa mea şi uit să mănânc. Refuz să merg mai departe, să am impresii noi şi experienţe interesante, care să mă înveselească. Emoţiile mele „îmi taie pofta de mâncare”. Îmi resping dorinţele, pasiunile, curiozitatea, gusturile. Uneori şi apetitul meu sexual se diminuează. Refuz să absorb, să diger, „să mănânc ceva nou”, ceva ce apare în viaţa mea, deoarece nu îmi convine acel lucru. Cred că ceilalţi mă strivesc sau mă împiedică să trăiesc. Dar, eu sunt cel care prefer să mă topesc în mulţime sau să fiu absorbit (uneori de către partenerul meu sau de către unul dintre părinţii mei). Simt că „mi se ia şi pielea de pe mine”. Mă pedepsesc sau mă sacrific, nu cred că merit ceva mai bun şi vreau să fiu aprobat de ceilalţi.

Accept să fiu deschis la nivelul inimii faţă de aventură şi viaţă; îmi cresc respectul de sine şi pot accepta noile impresii (noile gusturi) şi merge mai departe. Pofta mea de mâncare se va echilibra. Iar pentru că pofta vine mâncând, VIAŢA vine cu TRĂIND! Accept să mă poziţionez şi să recunosc această pasiune şi aceste dorinţe din mine, care nu cer decât să fie exteriorizate, mai ales prin intermediul creativităţii mele.

APNEE ÎN SOMN Vezi: RESPIRAŢIE (afecţiuni legate de…)

APOPLEXIE Vezi: CREIER-APOPLEXIE

ARITMIE CARDIACĂ Vezi: INIMA – aritmie cardiacă

ARSURI Vezi şi: ACCIDENT, PIELE

Arsura, cauzată de diverse surse fizice (căldură, frig etc.) provoacă o leziune a pielii. Pielea reprezintă limita dintre interior şi exterior, frontiera dintre universul meu interior şi lumea din jurul meu. Există ceva ce mă arde pe dinăuntru: o profundă durere, emoţii profunde şi violente refulate (furie, supărare, disperare) şi întorc toate aceste emoţii împotriva mea, sub formă de culpabilitate şi de autopedepsire (arsura). O arsură poate implica mai multe părţi ale corpului (carnea, ţesutul moale, lichidele

corpului, uneori şi oasele). O arsură pe plan emoţional sau mental se manifestă fizic într-un mod foarte agresiv şi puternic. Verific semnificaţia părţii afectate. Dacă am mâinile arse, este probabil că mă simt vinovat să îndeplinesc ceva, legat de o situaţie actuală sau pentru că mă încăpăţânez faţă de ceva sau de cineva. Dacă am picioarele arse, acest lucru are o legătură cu viitorul şi direcţia pe care merg în viaţă. Poate îmi este teamă să cunosc o persoană nouă sau o situaţie nouă, deşi ard de nerăbdare să o cunosc. Îmi este teamă că proiectele mele se vor risipi. Sau poate, am o dorinţă arzătoare să fiu cu persoana iubită. Pot să „mă joc cu focul" într-o anumită situaţie din viaţa mea şi am nevoie să fiu mai atent cu lucrurile pe care le fac sau cu ceea ce spun. Semnificaţia arsurilor diferă şi în funcţie de cauza acestora. Dacă arsura este provocată de lichide (apă fierbinte, gaz), aceasta are legătură cu o reacţie emoţională violentă, în timp ce, o arsură provocată de o substanţă solidă (metale) implică o „arsură" pe plan mental. Arsurile uşoare îmi arată faptul că trebuie încetinesc ritmul şi să mă concentrez mai mult pe prezent în loc să îmi risipesc energiile şi atenţia pe mai multe lucruri deodată. O arsură mai gravă indică emoţii mai violente, distructive. Mă simt „ars" de cineva sau într-o situaţie, cristalizată în interiorul meu, trecută sau prezentă. Analize emoţiile care mă ard pe dinăuntru. Mă simt prins, ca şi cum libertatea mea ar fi îngrădită. Îi acuz pe ceilalţi, dar eu sunt cel care are nevoie să mă responsabilizez şi să mă respect pentru a-i determina şi pe ceilalţi să mă respecte. Există mai multe tipuri de arsuri, clasificate în funcţie de profunzimea lor. Toate referirile de dinainte sunt valabile pentru următoarele tipuri de arsuri în funcţie de „profunzimea" acestora. Arsurile de gradul întâi, care afectează partea superficială a pielii (ca arsurile solare) pot implica o confuzie în situaţiile din viaţa mea. Cele de gradul doi, au legătură cu suferinţa pe care o trăiesc într-un aspect al

vieţii mele, pe care îl consider important. Arsurile de gradul trei, care afectează toate straturile pielii, pot afecta un muşchi, un tendon sau un organ. Acestea corespund unei furii şi unei agresivităţi intense, care îmi străpunge barierele naturale de protecţie fizice şi psihice. Pe plan fizic, arsurile grave nu mai pot fi recuperate. Totuşi, există calităţile mele divine (iubire, tandreţe, respect) care mă pot ajuta să integrez experienţa unei arsuri grave.

În loc să văd doar dificultăţile şi problemele din viaţa mea, accept. să văd iubirea din fiecare situaţie. Iubirea este peste tot şi sunt deschis să o primesc şi să învăţ din experienţele pe care le trăiesc. Acesta este procesul normal de integrare la nivelul inimii. Astfel îmi pot vindeca atât rănile interioare, cât şi pe cele exterioare.

ARSURI LA STOMAC

ARTERE Vezi: SÂNGE-ARTERE

ARTERIOSCLEROZĂ Vezi şi: SÂNGE/ARTERE/CIRCULAŢIE SANGUINĂ

Arterioscleroză, denumită şi aterosclerozăă, este o boală degenerativă care provine din formarea unor depozite de lipide (grăsimi, asemănătoare cu colesterolul) pe peretele arterelor cerebrale, coronariene, renale sau ale membrelor inferioare. Arterioscleroză este şi o boală degenerativă, cauzată de distrugerea fibrelor musculare şi elastice. Ambele formule se manifestă prin întărirea arterelor şi a arteriolelor, mai ales prin epuizarea şi pierderea elasticităţii peretelui acestora, o capacitate slăbită de dilatare şi de circulaţie a sângelui, prin creşterea depozitelor de grăsime, în concluzie, prin mai puţină iubire, exprimată la nivelul inimiiv. Această stare progresivă se manifestă dacă sunt rigid sau devin inflexibil sau tensionat, cu privire la comunicare şi la gândurile mele. Este manifestarea unei rezistenţe foarte puternice şi a unei îngustimi de spirit, psihice şi interioare. Exprimarea şi receptarea iubirii şi a bucuriei devin limitate şi restrânse.

Prin urmare, există un dezechilibru faţă de a da şi a împărtăşi cu ceilalţi şi faptul de a primi. Am idei fixe şi foarte rigide, sunt intransigent, rigid, lipsit de compasiune; am tendinţa de a vedea doar partea întunecată sau negativă a vieţii. Îmi refulez, inconştient, emoţiile şi refuz iubirea, pentru că îmi este frică să mă exprim. Poate că trăiesc prea mult în conformitate cu principiile şi. cu morala, care mi-au fost transmise în copilărie, în loc să am propriile mele valori. Rămân prizonier în această stare, pentru că mă simt în siguranţă. Totuşi, stagnez în loc să evoluez. Deoarece viziunea mea asupra lucrurilor este limitată de frici şi arterele mele sunt la fel. Mă simt, sclerozat, cristalizat, la fel ca arterele mele. Mă simt închis în mine. În loc să mă las condus de intuiţia mea, pentru a şti ceea ce este bun pentru mine, mă las îndrumat de repere exterioare. Poate consider că m-am înşelat şi că m-am judecat prea aspru. Când şi unde am mai trăit o experienţă traumatizantă, care m-a făcut să detest o parte din mine, atât de tare încât am negat-o sau m-am simţit respins? Această boală este legată de o rană afectivă sau de nerecunoaşterea iubirii din viaţa mea. Ce rost are să văd ce este exccelent pentru mine? De ce să îmi exprim sentimentele? De ce să mă implic într-o relaţie, dacă risc să fiu rănit? Corpul meu îmi arată că este nevoie de o schimbare în comportamentul meu faţă de viaţă. Conştientizez faptul că în arterele mele se acumulează culpabilitate, supărare, ruşine, regrete, pe care le trăiesc în fiecare zi. Dacă accept să am o atitudine mai deschisă, mai tolerantă şi mai blândă, faţă de mine însumi şi de experienţele pe care le trăiesc, procesul de unificare cu eul meu interior şi cu universul se va manifesta mai mult. Îmi recuperez bucuria, seninătatea şi flexibilitatea, faţă de cei din jurul meu şi mă abandonez unei adevărate exprimări a iubirii. Oameni din jurul meu vor simţi schimbarea. Accept să primesc ajutor. Trebuie să îmi dezvolt creativitatea pe plan fizic şi material. Viaţa va avea grijă de mine. Mă

exprim liber pentru a evita orice altă acumulare în arterele mele şi îmi împing limitele pentru a mă angaja din plin în relaţiile mele cu ceilalţi.

ARTICULAŢII Vezi şi: ARTRITĂ-ARTROZĂ

O articulaţie este o parte a corpului unde se reunesc două sau mai multe oase, permiţând o mişcare adaptată anatomiei corpului (se mai numesc şi încheieturi). Articulaţia simbolizează uşurinţa, mobilitatea, adaptabilitatea, flexibilitatea şi oferă graţie şi fluiditate mişcărilor. Toate aceste calităţi simple sunt posibile dacă articulaţia este în stare perfectă. Totuşi, articulaţiile au anumite limite. Iar cum oasele reprezintă forma de energie „cea mai densă", cea mai fundamentală a existenţei, problemele apărute la articulaţii sunt implicate în toate componentele psihologice ale corpului (ţesut, sânge etc). O afecţiune la articulaţii indică o rezistenţă, o reţinere, o anumită încremenire în gândurile mele, în acţiunile mele sau în exprimarea emoţiilor, de obicei refulate. O inflamaţie a articulaţiilor apare dacă îmi este teamă să merg înainte: devin incapabil să mă mişc, am o dificultate de a schimba direcţia, mă prefac că sunt detaşat emoţional, nu sunt spontan, ezit sau refuz să mă las purtat de viaţă şi să am încredere în ea. Furia rezultă din faptul că refuz să îmi exprim frustrările şi decepţiile. Când mă mişc cu durere şi dificultate, corpul meu exprimă faptul că, nu vreau să înţeleg (sau să accepţi Y să înţeleg) ceva ce îmi limitează exprimarea de sine. Mă simt închis, prins într-un aspect din viaţa mea. Am o dificultate de a fi articulat, de a vedea clar în gândurile mele şi a le exprima. Mă simt lipsit de valoare, deşi am o mulţime de posibilităţi. Durerile articulare indică faptul că emoţiile şi şocurile au fost suportate mult timp şi devin insuportabile deoarece au depăşit limita. Aceste dureri exprimă o retragere în sine, lipsa flexibilităţii (faţă de sine şi faţă de ceilalţi) sau o lipsă de adaptare. Articulaţiile rigide indică cât de rigid pot fi în modul meu de a gândi, cât de intolerant sunt şi faptul că ar

fi bine să încep să văd viaţa într-o lumină pozitivă.

Trăiesc în funcţie de structurile şi de autoritatea exterioare, în loc să îmi ascult vocea interioară, care ar trebui să fie autoritatea supremă. Am impresia că port întreaga lume pe umerii mei. Dacă articulaţiile mele cedează, acest lucru indică faptul că îmi port pică pentru că am spus sau am făcut ceva, deşi nimeni nu mi-a făcut reproşuri. Dacă apare o degenerescentă a articulaţiei este un semn că mă retrag în gândurile mele, în latura mea raţională şi mă deconectez astfel de existenţa aceasta, pe care o refuz.

Plecând de la rigiditatea mea de a înţelege, verific semnificaţia părţii corpului afectate şi astfel pot activa procesul de acceptare a faptului că am ceva de înţeles din această situaţie.

De exemplu, încheieturile mâinii, coatele, umerii sau mâinile dureroase, indică faptul că trebuie să încetez o acţiune sau o muncă oarecare. Vreau să mă retrag în mine însumi (coatele) pentru că sunt obosit sau nu pot face ceea ce am de făcut sau am obosit să fiu cine sunt; nu mai vreau să fiu responsabil (umerii).

Şoldurile, genunchii şi picioarele (membrele inferioare)

Oasele craniului sunt legate între ele fiind considerate articulaţii imobile indică o renunţare de a trăi mai departe cu dificultăţile vieţii mele. Este important să nu uit ca, concentrarea atenţiei asupra unui singur loc (adică faptul de a-mi fixa inconştient energia sau emoţia în acel loc) poate cristaliza acea energie şi imobiliza articulaţia. În acest caz, procesul de acceptare la nivelul inimii este esenţial pentru a integra conştientizarea faţă de această boală şi astfel pentru a mă elibera. Articulaţia este locul în care se întâlnesc oasele. O boală care afectează acest loc denotă o inflexibilitate faţă de mine însumi sau faţă de o persoană sau o situaţie. Verificând partea corpului care este afectată, pot găsi aspectul din viaţa mea

faţă de care este important să fiu mai flexibil. Este vorba despre articulaţiile de la degete, de la mâini sau de la glezne etc? Emoţiile şi şocurile acumulate devin deodată insuportabile şi indică o retragere în sine. Gândurile dureroase şi obsesionale se fixează şi se cristalizează într-un punct precis din corp. Acceptând să mă ascult pot să îmi regăsesc astfel adevărata putere şi pot recunoaşte toate calităţile mele. Pot merge mai departe, evolua, pot face schimbări care apar în viaţa mea, într-un mod armonios şi fluid.

ARTICULAŢII – ENTORSĂ

Entorsele sunt provocate de o leziune a ligamentelor şi a articulaţiilor. Articulaţiile reprezintă flexibilitatea şi capacitatea mea de a mă adapta diverselor situaţiii din viaţă. Încheietura mâinii şi gleznele exprimă energia, în momentul dinaintea manifestării sale pe plan fizic. Entorsa indică faptul că îmi pun nişte frâne şi nu vreau să fac ceea ce mi s-a cerut. Mă opun şi am o nesiguranţă faţă de direcţia pe care vreau să merg (glezna) sau legat de ceea ce fac (încheietura mâinii) în prezent sau ceea ce aş putea face într-o situaţie nouă. Sunt gata pentru orice, pentru a nu ceda, dar când presiunea devine prea puternică, ligamentele sunt cele care preiau greutatea şi se pot rupe. Trăiesc o culpabilitate şi vreau să mă pedepsesc deoarece mă opun acelei situaţii. Am o tensiune mentală, pe care nu o mai suport. Aş vrea să renunţ. În funcţie de nivelul meu de opoziţie, de încăpăţânare, de furie, de culpabilitate sau de tensiune mentală, voi avea fie o entorsă benignă (o întindere) în care ligamentele sunt doar tensionate, fie o entorsă gravă, ca în care ligamentele se rup sau sunt smulse. O entorsă gravă indică faptul că trăiesc o ruptură, o dezbinare de o persoană sau de o situaţie. Simt că „mi se smulge ceva” şi refuz acest lucru. Conştientizez ceea ce făceam sau simţeam în momentul în care s-a produs entorsa. Mă pot întreba: „Sunt pe cale să fac un lucru la care ar fi mai bine să renunţ? Felul în care tratez o situaţie

îmi provoacă o tensiune sau o angoasă reală? Stau pe o bază instabilă şi nesigură, care mă tulbură pe plan mental? Refuz să îmi dezvălui fricile cu privire la o persoană sau o situaţie? Mă sprijin pe o bază puternică sau pe fricile mele? Sau nu sunt de acord cu justiţia? Simt că îmi este afectată integritatea?”

Accept să îmi acord timpul necesar pentru a mă reorienta sau a mă adapta la schimbările necesare pentru a mă simţi bine aşa cum sunt şi pentru a merge mai departe. Accept această entorsă, care mă ajută să fac schimbările necesare. Dacă acceptarea este realizată, vindecarea se va produce repede şi va fi completă. Va dura însă mult mai mult, dacă mă devalorizez şi mă simt inutil deoarece îmi este greu să merg din cauza entorsei. De aceea, este important să văd această situaţie (entorsa şi consecinţele ei) într-un mod pozitiv şi constructiv.

ARTICULAŢII TEMPORO-MANDIBULARE Vezi: GURĂ, MAXILARE

ARTRITĂ Vezi şi: ARTICULAŢII pN GENERAL), INFLAMAŢII

Artrita este inflamaţia unei articulaţii. Aceasta poate afecta oricare dintre părţile sistemului locomotor. Cea mai răspândită formă de artrită este poliartrita cronică evolutivă. Aceasta se caracterizează prin inflamaţie, rigiditate musculară şi durere, care corespunde, pe plan metafizic unei stări de închidere, de critică, de supărare, de tristeţe sau de furie. Pe plan simbolic, graţia şi libertatea de mişcare sunt principalele calităţi ale unei articualţii. Când aceasta devine inflexibilă sau se întăreşte, artrita este asociată cu o formă de rigiditate a gândirii (gânduri cristalizate), a atitudinilor şi a comportamentelor mele, precum şi a emoţiilor profunde, pe care ar trebui să le exprim normal şi care se exprimă prin această boală. Artrita survine atunci când sunt prea inflexibil, prea exigent, încăpăţânat, intolerant, foarte moralizator, critic sau prea orgolios faţă de mine însumi, faţă de ceilalţi sau

faţă de unele situaţii din viaţa mea. Suferinţa mea este însoţită, de obicei, de un sentiment de culpabilitate. Mă simt strâmtorat de sistemul în care trăiesc şi critic autoritatea, care îmi îngrădeşte libertatea. Viaţa este o luptă continuă, în fiecare moment. Am sentimentul că nu sunt iubit şi apreciat la adevărata mea valoare, prin urmare simt multă dezamăgire şi supărare, faţă de viaţă şi sunt prost dispus. Îmi exprim un spirit exagerat de raţional. Critic tot timpul, din orice moti pentru că îmi este frică de viaţă şi simt o formă de nesiguranţă cronică. Mă simt exploatat, fac unele lucruri pentru a fi pe placul celorlalţi, nu din propria mea voinţă, spun de multe ori „da”, când de fapt aş vrea să spun „nu”. Joc rolul victimei şi îmi convine acest lucru, pentru că astfel pot atrage atenţia celorlalţi. Mă simt neputincios şi îi fac pe ceilalţi responsabili de „calvarul” meu. Port pică lumii întregi şi mai ales, celor pe care îi iubesc, dar, în primul rând, îmi port mie pică.

Îmi este frică de blândeţea, de tandreţea, de iubirea din mine. Poate am trăit, în copilărie, un traumatism şi acum îmi refulez emoţiile, fără să recunosc ceea ce s-a întâmplat, pentru că „am suferit mult şi îmi permit (inconştient) să mă plâng şi să-i acuz pe alţii, pentru ca ceilalţi să înţeleagă cât de greu mi-a fost”. Această formă de manifestare are legătură cu sacrificiul de sine. Artrita poate proveni, de asemenea, din felul în care mă tratez pe mine sau îi tratez pe ceilalţi, cu privire la critică. În acelaşi timp, artrita generează un soi de mişcare retrogradă; am impresia că sunt împins înapoi, pe plan energetic, ca şi cum cineva m-ar îndruma să aleg o altă direcţie, în loc să merg înainte. Din cauza faptului că, frica mea şi rigiditatea mea generează emoţii puternice, legate de cauza şi motivul pentru care aleg anumite direcţii în viaţă, pot avea sentimentul că sunt constrâns, limitat, imobilizat sau închis. Am o dificultate de a fi flexibil (în atitudinea mea), de a fi flexibil pe plan mental sau capabil să renunţ. Artrita

unei articulaţii, indică faptul că, nu mai primesc informaţii din ceea ce trăiesc.

Artrita de la mâini (degete) mă determină să mă întreb dacă, „fac cu adevărat ceea ce vreau eu? Există oameni cu care „nu mai vreau să dau mâna”? Sunt în stare să fi stăpân pe afacerea mea?” Mă simt vinovat, îmi consider viaţa un eşec, deoarece cred că nu o pot controla. Libertatea mea şi spontaneitatea de a „manevra” ceea ce se întâmplă în univers sunt limitate de rigiditatea şi de asprimea mea. Mă încăpăţânez ca lucrurile să se petreacă într-un anumit fel şi refuz ajutorul celorlalţi. Mă aflu într-o structură rigidă, pentru că îmi este frică de necunoscut.

Dacă artrita apare la coate, mă întreb „Oare sunt inflexibil la schimbările de direcţie, pe care le fac în viaţa mea? îi las pe ceilalţi să fie liberi şi să îşi exprime întreg potenţialul?

Dacă apare la genunchi: „În faţa cui am impresia că trebuie să îngenunchez, să mă aplec?”

La şolduri: sunt furios pentru că ceilalţi nu îmi recunosc nevoile. Aş vrea ca ei să răspundă aşteptărilor mele, fără să fiu nevoit să le cer aceste lucru. Bazinul mă ajută la mişcare, iar atunci când apare o frustrare sau un sentiment de neputinţă, nu mai îndrăznesc să mă mişc şi blochez circulaţia vieţii în acea zonă.

Începând de acum, accept să îmi verific adevăratele intenţii faţă de iubire. Trebuie să îmi schimb modul de a gândi şi să adopt o nouă atitudine faţă de situaţiile din viaţa mea. Fiind deschis faţă de iubirea, care este omniprezentă şi exprimând-o într-un mod mai liber, mai sincer, mai liber şi mai spontan, inima mea va străluci şi îi voi respecta atât pe ceilalţi cât şi pe mine însumi. Prietenia, înţelegerea şi iertarea sunt acum la îndemâna mea. Accept faptul că, singura persoană asupra căreia am putere, sunt eu însumi. Eu sunt creatorul vieţii mele. Ceilalţi doar reflectă felul în care mă tratez eu însumi. Dacă eu am grijă de mine şi ceilalţi vor face la fel.

ARTRITĂ – ARTROZĂ Vezi şi: ARTICULAŢII, OASE

Artroza o afecţiune non inflamatorie şi degenerativa a cartilagiilor, cu afectarea oaselor. Poate fi localizată sau generalizată, în întreg corpul. Cel mai mult sunt afectate articulaţiile supuse unor constrângeri mecanice mai mari, precum cele de la coloana vertebrală (vertebra cervicală, a gâtului), vertebrele lombare (la baza spatelui), şoldurile, mâinile, genunchii, gleznele. Durerea pe care o produce este de origine „mecanică” şi non inflamatorie, apare de obicei, după un efort susţinut şi dispare după repaus (această boală se mai numeşte şi reumatism de uzură). Când sufăr de artroză, este ca şi cum aş amplifica toate atitudinile, schemele mentale şi gândurile mele rigide.

Artroza este legată de o rigiditate mentală, de absenţa unei „călduri”, în gândurile mele (frigul şi umiditatea accelerează apariţia artrozei) şi de multe ori, în relaţie cu o autoritate. Trăiesc o nedreptate şi îi acuz pe ceilalţi, pentru orice. Înţepenirea mă împiedică să mă îndoi, să mă aplec, la fel ca şi în viaţa mea, nu mai vreau să mă aplec în faţa altora. Am o motivaţie exagerată de a îndeplini unele sarcini, fără să mă gândesc la odihnă sau la echilibru (mă epuizez, fără să mă întreb dacă fac eforturi prea mari).)

Am impresia că mă supun unei persoane sau unei situaţii, devenită intolerabilă, sau am o reacţie refulată faţă de o formă de autoritate. Mă simt înlănţuit, am impresia că sunt supus unor munci forţate, că sunt obligat să fac unele lucruri de care îmi este ruşine, deoarece „nu am nicio valoare”. Sunt foarte perfecţionist şi mă critic tot timpul. Sunt aspru cu ceilalţi şi cred că nu mă iubesc. Vreau să nu mai lupt, să abandonez, să mă retrag, pentru că nu mai pot. Durerea mea este uriaşă pentru că, mă agăţ de un eveniment sau de o persoană din trecutul meu. Îmi este greu să văd adevărul în faţă şi îmi ascund emoţiile profunde. Uit şi mă privez de plăcere, fiind convins că trebuie să mă ocup de ceilalţi, înainte de a mă ocupa de

mine. Sunt foarte intransigent cu mine însumi. Am o dificultate de a accepta schimbările şi noile oportunităţi care mi se oferă şi care îmi pot să îmi zdruncine vechile credinţe. Încăpăţânarea mea provoacă o tensiune constantă.

Corpul meu îmi vorbeşte şi ar fi bine să îl ascult! Pot integra această boală, începând cu a accepta conştient faptul că trăiesc o furie şi că gândurile mele sunt rigide. Energia care curge prin mine este fluidă, armonioasă şi în mişcare. Dacă sunt deschis la nivelul inimii las energia să circule şi recunosc că am de făcut nişte schimbări, pot opri procesul bolii şi îmi pot ameliora sănătatea! Devin mai flexibil şi îi accept pe ceilalţi aşa cum sunt, fără să vreau să îi schimb. Astfel îmi voi redobândi flexibilitatea, la nivelul întregului corp. Decid, începând de acum, că am dreptul la fericire. Am grijă de mine şi ceilalţi se vor bucura de acest lucru. Trăiesc din plin „aici şi acum” şi mă aştept la tot ceea ce este mai bun pentru mine.

ARTRITA DEGETELOR Vezi: DEGETE-ARTRITĂ

ARTRITĂ GUTOASĂ Vezi: GUTĂ

ARTRITĂPOLIARTRITA REUMATOIDĂ

Poliartrita reumatoidă sau cronică evolutivă este o inflamaţie care afectează mai multe inflamaţii în acelaşi timp. Sistemul imunitar este atât de bolnav încât începe să se autodistrugă, este afectat foarte puternic ţesutul conjunctiv al articulaţiilor (colagen) fiind posibil riscul unei infirmităţi generale, însoţite de durere şi de umflarea articulaţiilor. Această afecţiune indică un atac al propriului meu eu, atât de puternice sunt emoţiile, ranchiuna şi durerea, care nu pot fi exprimate. Poliartrita reumatoidă are legătură cu un puternic dispreţ faţă de sine, cu o ură sau o furie refulată de mult timp, cu o autocritică atât de intensă, încât afectează energia fundamentală a existenţei mele. Este manifestarea unei critici foarte puternice, faţă de autoritate sau faţă de ceea ce reprezintă autoritatea pentru mine: un individ, guvernul etc. Refuz să mă aplec în

faţa acelei autorităţi, indiferent care sunt consecinţele! Am resentimente faţă de toţi cei care mă deranjează sau îmi fac rău. Mobilitatea mea este limitată şi nu mă pot exprima liber (mai ales cu privire la direcţiile pe care le aleg) deoarece articulaţiile mele sunt prea dureroase). Corpul meu devine rigid, la fel şi atitudinile mele. Nu reuşesc să îmi exprim emoţiile puternice şi am impresia că sunt tot timpul oprimat şi supus. Adopt comportamente de autosacrificiu şi îmi îngrop emoţiile în mine. Mă sacrific pentru o cauză oarecare. Am impresia că cineva, „stă tot timpul în spatele meu". Această boală îmi poate indica o dificultate de a îndeplini anumite gesturi pe care le puteam face altă dată, cu multă dexteritate. Acum, am impresia că sunt mai stângaci, mai neîndemânatic. Mă devalorizez, cu privire la acea activitate în care excelam şi cred că îmi pierd dexteritatea, forţa şi precizia. Poliartrita reumatoidă apare frecvent la croitori, de exemplu, care, după câţiva ani, devin mai lenţi, îşi pierd din abilitate. Şi sportivii sunt afectaţi frecvent de poliartrita, mai ales din cauza sentimentului de devalorizare pe care îl au deoarece nu sunt 100% în formă sau când performanţele lor scad.

Aceste simptome scot în evidenţă cât de mult vreau să mă supradisciplinez, pentru că sunt extrem de exigent faţă de mine însumi. Nu las loc pentru greşeli. Refuz bucuriile vieţii. Rigiditatea mea, frustrarea mea şi furia interioară mă fac să strâng pumnii. Acestea sunt canalizate prin intermediul sportului pe care îl practice. În momentul în care sunt mai puţin activ sau abandonez cariera sportivă, aceleaşi frustrări se vor manifesta altfel şi vor declanşa poliartrita. Acelaşi lucru se poate întâmpla dacă sunt compulsi foarte încăpăţânat, moralist sau am o problemă legată de putere. Aceasta se manifestă prin tendinţa mea de a vrea să conduc totul, o tendinţă de care nu îmi dau seama. Am tendinţa să mă sacrific pentru ceilalţi, dorinţă provenită dintr-o agresiune refulată; dar cât de mult acţionez cu iubire, cu respect faţă de mine?

Rigiditatea, atât cea fizică cât şi cea interioară se agravează din cauza acestei obstinaţii profunde de a nu vrea să schimb ceva şi a culpabilităţii, care mă roade în interior.

Învăţ să mă accept cu forţele şi cu slăbiciunile mele. Chiar dacă am impresia că nu sunt suficient de bun sau sunt mai puţin eficient, observ toată experienţa pe care am acumulat-o de-a lungul anilor. Recunosc că este un câştig preţios, care face din mine o persoană extraordinară. Deschiderea la nivelul inimiiv este esenţială şi vreau să mă eliberez de toate emoţiile care îmi otrăvesc existenţa. Începând de acum, îmi recapăt pe deplin puterea asupra vieţii mele, începând cu faptul de a mă iubi şi de a mă acceptai a5 a cum sunt. Îmi ocup locul cuvenit! Accept i s-a adopt noi moduri de viaţă. Îmi reevaluez priorităţile în viaţă şi îmi fixez din nou obiective mai realiste şi în armonie cu ceea ce iubesc şi învăţ să mă bucur de viaţă.

ARTROZA Vezi: ARTRITĂ – ARTROZĂ

ASFIXIE Vezi: RESPIRAŢIE-ASFIXIE

ASTENIE NERVOASĂ Vezi: BURNOUT

Astenia nervoasă este asemănătoare cu „burnout”, este o formă de epuizare energetică şi nervoasă. Totuşi, este diferită de oboseală, care este un fenomen natural, deoarece nu este cauzată de muncă sau de un efort şi nu dispare neapărat după odihnă. Când am o astenie, mă simt la capătul puterilor şi energia mea „vitală” este afectată. Este o suferinţă sufletească, interiorizată de-a lungul vieţii. Astenia se instalează pe mai multe niveluri (pe plan fizic şi interior); există mai multe stări sau sentimente profunde care apar la suprafaţă: tristeţe, frică, emotivitate crescută, remuşcări faţă de experienţe din trecut şi chiar supărare. Refuz viaţa pe care o duc. Mă simt descurajat şi nu vreau să încep nimic. Chiar dacă astenia, fie că este somatică, psihică sau reacţională, poate decurge din mai multe cauze, verific ce anume mă determină să am o astfel de stare.

Accept să schimb situaţia, cu condiţia să găsesc cauza profundă care m-a determinat să îmi „pierd” motivaţia de a fi şi de a face ceva şi să am o atitudine pasivă, să încerc să evit efortul.

ASTIGMATISM Vezi: OCHI-ASTIGMATISM

ASTM Vezi şi: ALERGII, PLĂMÂNI (afecţiuni…), RESPIRAŢIE

Astmul este o afecţiune respiratorie, caracterizată printr-o dificultate de a respira, care poate duce la sufocare. În timpul unei crize de astm, reacţia sistemului imunitar faţă de substanţele care produc alergii (alergeni) este atât de puternică încât poate provoca un blocaj al respiraţiei şi uneori chiar moartea. Am nevoie să accept viaţa din mine (prin inspiraţie) şi nu reuşesc să dau (prin expiraţie) şi intru în panică (inspir uşor, dar am probleme de expiraţie). Astfel respiraţia, capacitatea mea de a respira, devine scăzută şi foarte limitată, deoarece eliberez foarte puţin aer. Am o angoasă puternică, îmi este teamă de propriile mele forţe şi vreau să fug. Mă ascund după un titlu, după o diplomă, o organizaţie, o structură, pentru a fi în siguranţă. Astfel, mă simt sufocat de puterea pe care o atribui celorlalţi, dar este mai bine aşa, decât să devin autonom şi să îmi asum responsabilităţile. Această situaţie o pot trăi atât copiii cât şi adulţii. În cazul unui bebeluş care are astm, acesta trăieşte o angoasă asemănătoare cu cea apărinţilor lui şi care este îngrozitoare. Vibrează împreună şi copilul se întreabă dacă are forţă să trăiască. Dacă sunt acel bebeluş, aş vrea să mă salvez, să fiu eliberat de acest pericol care mă pândeşte. Mă simt’neputincios şi trăiesc în funcţie de ceilalţi. Mă agăţ de anumite persoane sau lucruri, cărora nu vreau să le dau drumul.

Oare mă sufoc de furie sau de agresivitate, pe care refuz să le văd şi simt că „mă strâng de gât”? Îmi este teamă că îmi lipseşte ceva, mai ales iubirea? Astmul este legat în primul rând de senzaţia de sufocare. Mă simt

„strâns de gât”, sufocat faţă de o persoană dragă sau faţă de o situaţie. Refuz ceea ce se întâmplă în viaţa mea şi vreau tot timpul altceva. Cu o astfel de atitudine îmi distrug orice sentiment de libertate. Cred că sunt obligat să fac anumite lucruri şi nu am libertatea de alegere. Trebuie să fac faţă unei persoane autoritare, care mă împiedică să mă exprim şi îmi „taie răsuflarea”. Nu simt că am libertatea de a-mi ocupa spaţiul şi de a vorbi. Sau trăiesc într-un mediu plin de dispute, de conflicte, fiind nevoit să mă confrunt, să înfrunt situaţiile, un mediu care îmi otrăveşte viaţa şi reprezintă o ameninţare pentru mine. Îmi este atât de frică încât „mi se taie respiraţia”. Am impresia că viaţa mea este în plină schimbare. Aş vrea să fiu din nou în pântecele mamei mele, acolo unde aş fi în siguranţă Totuşi, iubirea, mai ales cea a părinţilor mei, poate fi sufocantă: pot să am impresia că mama mea este prea protectoare şi îmi este frică de ea sau un tată prea autoritar sau prea „matern”. Uneori cred că, pentru a rămâne în viaţă, nu trebuie neapărat să arăt că sunt viu, ci trebuie să dispar. Aş vrea să iau ceea ce mi se cuvine, dar în acelaşi timp, este periculos. Folosesc astmul pentru a atrage iubirea, atenţia sau o formă de dependenţă afectivă. Astmul, fiind asemănător cu asfixierea şi cu alergia, pot avea sentimentul de a fi limitat şi îi las pe ceilalţi să îmi invadeze spaţiul vital, sunt foarte influenţat de puterea celorlalţi, vreau să le fac pe plac, fac lucruri care nu îmi convin, ajungând chiar să mă sufoc, pentru a exprima o revoltă interioară legată de o anumită situaţie. Este un mijloc foarte bun de a mă simţi puternic, de a obţine tot ceea ce vreau, prin manipularea celorlalţi Nu vreau să îmi văd limitele şi încrederea în mine este înlocuită de nelinişte şi de angoasă. Nu ştiu cum să mă port cu emoţiile mele şi mă simt foarte singur. Mă prăbuşesc sub povara responsabilităţilor şi trebuie să mi le asum, fără ajutorul altcuiva. Este interesant de menţionat faptul că, studiile ştiinţifice au demonstrat că, crizele de astm la copii se

apar de obicei, în luna septembrie. Este un fapt absolut normal, deoarece eu, copil fiind, mi-am petrecut toată vara afară, în aer liber, cu prietenii mei. Când mă întorc la şcoală, totul este ordonat, disciplinat, programat. Mă simt sufocat de tot programul acesta şi de obligaţiile mele (teme, de exemplu) sau din cauza lucrurilor pe care nu le mai pot face (de exemplu, să mă culc seara mai târziu). Va trebui să îmi cunosc bine forţele şi slăbiciunile, pentru a putea trăi în armonie şi a aprecia viaţa. Ceilalţi sigur vor face totul pentru a mă salva! când am astm, am imaginea unei persoane slabe, care cere multă iubire, fără să fie pregătită să dăruiască iubirea, la fel ca un copil care ţipă ca să i se împlinească nevoile, fără a avea maturitatea de a fi deschis la aspectul său divin. Viaţa este un schimb reciproc, echilibrat şi constant între a da şi a primi. Toate acestea au o legătură cu o frică din trecut, cu un soi de iubire sufocantă, pe care eu am interpretat-o astfel (de obicei iubirea maternă), cu o tristeţe refulată, din copilăria mică. Poate fi, de asemenea, o frică legată de prima mea respiraţie, în momentul naşterii mele, când m-am simţit sufocat sau speriat de mama mea (inconştient) sau de o situaţie asemănătoare. Respiraţia simbolizează independenţa vieţii, individualitatea, capacitatea de a respira singur. În cazul în care am astm, nu reuşesc să îmi exprim sentimentul de independenţă, să îmi trăiesc propria viaţă; mă simt respins de venirea altcuiva, îmi este greu să mă ocup de mine şi să mă desprind de părinţii mei (o dependenţă represivă mai ales de mamă sau de parteneră). Nu concep să mă despart de imaginea aceasta minunată (mama mea) blândă şi liniştitoare, să mă căsătoresc sau să-i văd pe părinţii mei divorţaţi, fără ca eu să am o reacţie! Când manifest o criză de astm, vreau să îmi urlu disperarea, durerea, neînţelegerea. Dacă sunt în contact cu o persoană, o situaţie sau un gând pe care nu le pot tolera deloc („sunt alergic”) şi faţă de care mă simt incapabil să mă afirm, poate apărea criza de astm. Am o

furie „oarbă”, sunt negru de suprare şi astfel apare criza de astm.

Accept să exprim lucrurile care mă sufocă şi să mă poziţionez. Verific dacă afecţiunea apare în mod regulat şi îmi schimb programarea mentală. Devin responsabil de viaţa mea şi învăţ să dau cu generozitate, fără să forţez lucrurile. Îmi recunosc calităţile, chiar dacă par puţine şi, mai ales, sunt deschis la nivelul inimii şi integrez procesul necesar, care corespunde cu adevărat nevoilor mele. Totul va merge bine, voi fi mulţumit şi plin de iubire, de tandreţe şi voi avea o respiraţie normală şi echilibrată. Învăţ să mă iubesc şi să iubesc viaţa. Învăţ să am încredere în mine. La fiecare inspiraţie, mă simt mai susţinut de viaţă şi mai în siguranţă, la fiecare expiraţie, învăţ să renunţ la control, să mă abandonez şi să las curentul vieţii să curgă. Astfel învăţ să fiu tot mai expansiv şi îmi ocup locul cuvenit în univers. Învăţ să mă iubesc, în unicitatea mea.

ASTMUL BEBELUŞULUI

Astmul bebeluşului este şi mai pronunţat, de cât astmul comun. Nou-născutul se teme atât de tare de viaţă încât îşi manifestă încă de pe acum refuzul de a trăi în această lume.

Este bine să îi vorbim cu inima deschisă, cu gânduri sau cuvinte, pentru a-i transmite cât de iubit este, cât de apreciat şi că i se vor împlini nevoile.

ATAC CARDIAC Vezi: INIMĂ – INFARCT (… de miocard)

ATAXIA LUI FRIEDREICH

Ataxia (lipsa de coordonare a mişcărilor) lui Friedreich este o boală nervoasă, caracterizată prin degerescenţa măduvei spinării şi a cerebelului. De obicei este cauzată, de o schemă de gândire a mamei. Este o gândire atât de puternică, încât fetusul pe care îl port în pântece în timpul sarcinii, o captează şi răspunde acesteia, necondiţionat (la fel ca şi iubirea mamei pentru copilul ei). Ca mamă, îmi doresc atât de mult să am un copil care să

corespundă viselor mele, încât copilul va ajunge să se simtă complet neputincios să îmi îndeplinească dorinţele. Dacă sunt copil într-o astfel de situaţie, îmi este teamă că nu voi putea îndeplini toate „sarcinile” pe care mama mi le cere şi că nu voi fi la înălţimea aşteptărilor ei. Îmi este teamă că nu am capacitatea fizică potrivită. Simt că libertatea mea este afectată, restrânsă. Astfel, apare un blocaj în dezvoltarea mea. Vreau să mă izolez de restul lumii. Dacă sunt mamă, trăiesc într-un ţinut imaginar în care trebuie să îţi păstrezi un anumit statut social şi nu îmi place dacă este deranjat calmul aparent din acest ţinut. Oricare ar fi vârsta copilului afectat, este datoria mea să îi explic că am anumite vise legate de el, pentru că îl iubesc şi vreau tot ce este mai bun pentru el. Oricare ar fi problemele copilului meu, îl iubesc aşa cum este şi nu este nevoie să devină un „supererou”.

Accept să îmi restabilesc priorităţile în viaţă, să le aleg pe cele cu adevărat importante pentru mine. Când copilul este încă în stare intrauterină, îi pot vorbi, deoarece, chiar şi atunci, aude tot ceea ce îi spun. Dacă este mai mare, vorbesc cu el şi el va simţi toată iubirea mea pentru el şi astfel va începe procesul de vindecare. Nimic nu valorează cât iubirea şi iertarea, pentru a restabili armonia dintre două fiinţe.

ATROFIE Vezi şi: MUŞCHI-MIOPATIE

Atrofia este o diminuare a volumului sau a greutăţii unui organ, a unui membru sau a unui ţesut. Indică faptul că există o mulţime de lucruri pe care mă abţin să le fac, să le exprim sau să le manifest şi pe care nu îndrăznesc să le îndeplinesc. Există o senzaţie de pierdere sau de diminuare undeva, într-un aspect al vieţii mele, care mă face vulnerabil. Îmi pierd raţiunea de a fişi nu mai am grijă de mine. Corpul meu face acelaşi lucru. De ce să mai păstrez un lucru de care nu mai am nevoie sau pe care nu îl mai folosesc? Îmi sacrific visele din cauza celorlalţi. Mă culpabilizez, pentru că nu am îndeplinit bine anumite

lucruri şi membrele mele pot fi afectate. Sau, mi se întâmplă să mă pedepsesc pe mine însumi, deoarece nu mi-am atins scopurile, care de multe ori sunt irealizabile. Este important să verific semnificaţia părţii din corp care a fost afectată şi astfel voi obţine mai multe informaţii. De exemplu, atrofia musculară: devin paşi nu mai îndrăznesc să mă mişc, pentru că gesturile pe care le fac sunt „tot timpul" judecate sau trec neobservate.

Accept faptul că m-am ascuns în spatele acestei atitudini defetiste, dar acum depinde doar de mine să mă ridic şi să merg înainte. Nu mă mai devalorizez, îmi recunosc forţele şi le folosesc. Resping orice critică şi mă concentrez pe calităţile mele şi pe ceea ce am de făcut, ştiind că sunt tot timpul îndrumat. Începând de azi, ştiu că mă pot descurca singur, în orice situaţie. Am capacitatea şi curajul de a face faţă, cu încredere şi cu determinare. Mă angajez să îmi respect sufletul şi accept să devin creatorul vieţii mele.

AUTISM

Autismul reprezintă un refuz de a face faţă realităţii fizice din lumea exterioară, ceea ce determină o formă de retragere în lumea interioară lumea imaginarului şi a fanteziei.

Fug de o anumită situaţie sau de cei din jurul meu, pentru că sufăr prea mult sau pentru că sensibilitatea mea este afectată. Suferinţa mea, tristeţea, ranchiuna, fricile mele sau disperarea mea sunt atât de puternice încât mă deconectez de lumea fizică. Mă refugiez într-o muţenie care pentru mine reprezintă singurul mod de a mă refugia, deoarece lumea exterioară mi se pare ostilă şi ameninţătoare. Poate vreau să elimin una sau mai multe persoane din viaţa mea şi le ignor, mă port ca şi cum nu ar exista. Faptul că eu m-am închis în globul meu de sticlă, implică faptul că primesc mii de informaţii pe zi, care sunt' „adunate" şi păstrate în lumea mea interioară în loc să fie împărtăşite în comunicarea cu alte persoane. Mă simt ca

într-o gaură neagră, care mi se pare fără ieşire. Am impresia că standardele pe care trebuie să le ating sunt atât de înalte că este mai uşor pentru mine să mă retrag în tăcerea mea decât să fiu nevoit să mă depăşesc tot timpul şi să „dau socoteală" celorlalţi (părinţi, profesori, şef etc.) Când vorbesc vreau să fiu hiperperfornant. Acest lucru mă determină să verific de zeci de ori înainte să vorbesc, deoarece dacă greşesc, va fi o catrastofă pentru mine. Astfel, mă oblig să tac şi să păstrez informaţiile în interiorul meu, dacă ceea ce spun nu este perfect. Este ca şi cum, vorbirea mea ar fi închisă în mine, pentru că aş vrea să spun ceva, dar presiunea pe care o simt este atât de puternică încât prefer să păstrez tăcerea. Încă de când am venit pe lume, mă simţeam exclus, diferit, marginal. Frica mea că voi fi rănit sau că nu voi fi la înălţimea aşteptărilor celorlalţi mă determină să mă închid în mine însumi. Neputinţa de a-mi îndeplini visele şi ambiţiile mele mă fac să trăiesc într-o lume în care nimeni nu are acces. Îmi construiesc o fortăreaţă în jurul meu. Mă simt ca într-un fel de exil. Această izolare pe care o trăiesc scoate în evidenţă nevoie de perfecţiune faţă de mine însumi şi îmi aminteşte că nu sunt" bun de nimic": sunt un ratat, un eşec total, pentru că nu îndrăznesc nici măcar să încerc. Se întâmplă foarte des să fiu un copil hipersensibil şi astfel, chiar din pântecele mamei, să pot simţi toată angoasa şi neliniştile părinţilor mei. Este posibil ca şi ei să considere lumea în care voi trăi, ca fiind ostilă. Am decis să trăiesc în mintea mea, deoarece ceilalţi sunt periculoşi pentru mine. Stările mele interioare erau asemănătoare cu cele ale părinţilor mei (deoarece suntem în rezonanţă). Este important ca părinţii să conştientizeze starea lor interioară (imposibilitatea lor de a comunica în anumite aspect ale vieţii) pentru ca fiecare dintre noi să se elibereze din închisoarea psihologică în care este închis. Cei din jurul meu trebuie să fie capabili să comunice plecând de la ceea ce este în interior (lumea interioară) cu

mine pentru a mă conecta din nou sau mai mult la lumea fizică. Intrând în lumea mea interioară, ceilalţi vor putea să îmi cunoască mai bine nevoile şi fricile, pentru ca eu să îmi pot manifesta apoi încrederea şi deschiderea necesare pentru a intra în contact cu lumea fizică.

Accept să îmi construiesc o siguranţă interioară, o încredere în mine, pentru a putea să reiau contactul cu lumea din jurul meu. Chiar dacă există un anumit risc, decid să fac acest pas, să fiu deschis spre ceilalţi. Viaţa este compusă din provocări. Privesc toate visele, toate proiectele pe care îmi este imposibil să le realizez şi accept să renasc în mine însumi, să mă întorc la viaţa mea. Ştiu că voi avea întotdeauna sprijinul şi ajutorul necesar. Nu mă mai critic. Ştiu că sunt diferit, unic, că am talente preţioase şi am toată libertatea necesară pentru a le cultiva, în ritmul meu, în siguranţă.

AUTOLIZA Vezi: SINUCIDERE

AUTOMUTILARE Vezi şi: AMPUTARE

Automutilarea este un comportament care mă determină să mă rănesc sau să mă tai. Este posibil ca această atitudine să provină dintr-o stare mentală tulburată, ca şi în cazul psihozelor, al schizofreniei sau al deficienţelor la copii. Poate proveni şi din faptul că, simt o culpabilitate mare, poate asociată cu o iritabilitate, deoarece nu mă simt demn să fiu ceea ce sunt. Ura şi furia pe care le simt împotriva mea, faptul că vreau să mă pedepsesc şi că trebuie să sufăr, se exprimă prin automutilare. În loc să mă exprim prin cuvinte, automutilarea devine un instrument de exprimare a frustrărilor mele. Pot să mă folosesc de aceste răni pe care mi le provoc, pentru a atrage atenţia celorlalţi, pe care o confund cu iubirea. Este ca şi cum aş vrea să îmi manifest fizic suferinţa interioară pentru a mă elibera şi a-mi exprima nevoia de a fi iubit. Este posibil să am un rol de victimă, care merită să sufere, încă de când eram copil. Prin urmare, viaţa îmi va oferi persoane şi situaţii, care mă

vor face să mă simt victimă. În astfel de situaţii am nevoie de ajutor din exterior.

Accept să cer ajutor în interiorul meu şi să caut pe cineva din anturajul meu, care ar putea să mă ajute, direct sau indirect, să îmi regăsesc respectul de sine, bucuria de a trăi, pe care am şi eu dreptul să le cunosc. Accept să ies din muţenie şi să îmi exprim suferinţa şi durerea, pentru a mă elibera.

AUZ Vezi: URECHI-SURZENIE

AVORT SPONTAN Vezi; NAŞTEREAVORT

AXILA Vezi şi: MIROS CORPORAL

Axila este zona situată sub umăr, între faţa laterală a toracelui şi cea internă a braţului, conţine numeroase vase de sânge şi mulţi nervi. Asigură transpiraţia corpului. Axila este în relaţie cu forţele mele cele mai vechi şi cele mai profunde şi exprimă modul în care intru în contact cu acestea. Fie îmi refuz emoţiile fundamentale sau primare (de exemplu, cele sexuale) fie, din contră, acestea mă preocupă tot timpul. Îmi este greu să avansez deoarece nu ţin cont de ceea ce spune vocea mea interioară. Deoarece părinţii mei vor ca eu să mă adăpostesc sub aripa lor, mă simt limitat în capacitatea mea de a mă diferenţia de ei, de a fi eu însumi! Când există o transpiraţie abundentă la nivelul axilelor, înseamnă că emoţiile mele se revarsă, trăiesc o stare de nervozitate şi de angoasă. Există o situaţie din viaţa mea, pe care nu o pot simţi şi pe care o păstrez secretă („sub aripa mea”). În cazul în care apare o inflamaţie a ganglionilor axilei (adenopatia axilară) acest lucru indică faptul că, îmi ascund, în adâncul meu emoţiile şi pulsiunile. Pentru că nu le pot reţine, acest lucru se manifestă prin comportamente compulsive şi ganglioni umflaţi. Îmi este atât de teamă să îmi asum adevărata personalitate încât prefer să mă conformez celorlalţi. Totuşi devin dependent de ceilalţi şi sunt deconectat astfel de natura mea profundă.

Accept „să ies din cochilia” mea în loc să rămân

ascuns. Las la o parte ceea ce nu este bun pentru mine. Îmi las forţele interioare naturale să se exprime şi îmi procur astfel întreaga siguranţă şi dinamismul de care am nevoie pentru a-mi îndeplini dorinţele cele mai profunde.

B

BACTERIE MÂNCĂTOARE DE CARNE (infecţie cu…)

Fasceita necrozantă este denumită popular, infecţia cu bacteria mâncătoare de carne.

Este o infecţie care se infiltrează în diverse straturi ale ţesutului care acoperă muşchii (fascia). Infecţia distruge ţesutul şi poate cauza moartea într-un interval de 12 – 24 de ore. Semnele prin care se poate recunoaşte sunt, printre altele, o febră foarte puternică şi o umflătură roşie şi dureroasă care poate începe printr-o leziune uşoară (o tăietură). Dacă sunt afectat de o asemenea infecţie, acest lucru indică faptul că vreau să schimb ceva important în viaţa mea, dar simt că fortăreaţa mea este atacată din toate părţile. Mă aflu într-o situaţie de conflict interior, de dualitate, în care nu mă mai pot retrage sau nu mai pot schimba direcţia, aşa cum vreau eu. Oare am toată protecţia şi ajutorul de care am nevoie pentru realizarea dorinţelor mele? Convingerile meie profunde sunt afectate. Se spune despre mine că am „o mână de fier”. Sunt fidel ideilor mele sau sunt încăpăţânat, chiar dacă ajung să mă autodistrug? Tolerez foarte greu contradicţiile. Atitudinile mele negative sunt pe cale să „mă mănânce pe dinăuntru”. Am atât de multe limite, bariere, care se ridică pentru a mă împiedica să merg mai departe, încât sunt foarte furios; sunt oripilat, exasperat, simt că „mi se face pielea de găină”. Poate îmi este frică de o separare din viaţa mea personală sau legată de muncă. Din punctul meu de vedere, această situaţie ar avea consecinţe foarte grave asupra viitorului meu sau asupra reputaţiei mele.

Accept să fiu mai flexibil în felul meu de a aborda evenimentele şi viaţa în general. Nu mai vreau să controlez totul, îmi dezvolt răbdarea şi nu mai ţin cont de părerea

celorlalţi despre mine. Văd tot timpul latura frumoasă a lucrurilor, îmi păstrez inima deschisă şi astfel, iubirea poate circula liberă în mine şi în jurul meu. Învăţ să îi mulţumesc Sursei pentru tot ceea ce primesc, îmi clarific obiectivele şi privesc situaţia cu curaj, acceptând să mă relaxez. Accept să primesc ajutorul celorlalţi şi înţeleg că, atunci când las să circule energia în mine, îmi regăsesc forţa de a-mi îndeplini obiectivele, în pace şi cu seninătate.

BALONARE Vezi şi: STOMAC /GAZE

Balonarea este provocată de o umflare cu aer sau cu apă, la nivelul abdomenului. Are legătură cu o frustrare afectivă, cu sentimendul de insatisfacţie, pe plan afectiv. Sentimentul acesta este o creaţie a mentalului meu, impresia că stomacul meu nu este sătul niciodată sau că îmi doresc mai multă atenţie şi afecţiune. Mă simt obligat să fac foarte multe lucruri, foarte repede. Nu mai am timp să văd toate lucrurile frumoase pe care mi le oferă viaţa. Verific sincer, în interiorul meu, cât de satisfăcut sunt pe plan afectiv. Este vorba despre o percepţie interioară. Dacă sunt femeie, senzaţia de a fi umflată îmi dă impresia că sunt însărcinată. Îmi doresc, conştient sau nu, să am un copil?

Accept să conştientizez faptul că, viaţa îmi oferă exact ceea ce am nevoie, în prezent. În loc să fiu „mut ca mormântul” şi să îmi fie frică de viitor, îndrăznesc să îmi exprim nevoile. Accept „să fiu” o persoană zâmbitoare, să trăiesc cu bucurie, să fiu deschis şi să văd părţile frumoase ale vieţii.

BASEDOW (boala lui...) Vezi: GLANDA TIROIDĂ – BOALA LUI BASEDOW

BAZIN Vezi şi: ŞOLDURI (AFECŢIUNIALE...), PELVIS

Bazinul este partea osoasă care uneşte şi care separă în acelaşi timp, partea inferioară de partea superioară a scheletului uman. Este la originea tuturor mişcărilor de deplasare, de locomoţie şi de acţiune ale corpului. Simbolizează faptul de a mă simţi în siguranţă şi de a mă

lansa în viaţă. Bazinul reprezintă puterea sub toate formele sale. Este recipientul care primeşte energiile ce alimentează ego-ul. O problemă a bazinului indică frica de a avansa în viaţă. Poate mă agăţ prea mult de trecut. Dat fiind faptul că aceasta este zona corpului în care se manifestă sarcina, este posibil ca afecţiunea mea la bazin, să aibă legătură cu propria mea viaţă intrauterină, în care am trăit unele frustrări faţă de părinţii mei, mai ales faţă de mama mea. Este posibil să fi luat asupra mea multe responsabilităţi, recreez acea stare în viaţa mea actuală şi vreau să fiu „mama tuturor”. O afecţiune a bazinului poate fi, de asemenea, legată de faptul că, din diverse motive, nu pot primi pe cineva în viaţa mea. Poate fi vorba despre un nou-născut sau cineva cu care aş vrea să locuiesc, dar este imposibil. Există un pericol la adresa siguranţei mele familiale şi a sentimentului meu de independenţă. Bazinul este asociat cu centrul de energie sexuală şi cu plăcerea, sub toate formele ei. Mă privez de senzaţiile plăcute ale vieţii pentru că am impresia că nu le merit. Poate m-am simţit trădat sau cred că am fost păcălit: prin urmare, sunt în defensivă. Dacă am un bazin mare sau foarte mare (cu fese mari), cred, la nivel inconştient, că viaţa sau situaţiile din viaţa mea îmi limitează puterea. Încerc să recuperez acea putere. Încerc să compensez pe plan fizic, blocând, involuntar, toate energiile în acel lor (frică, nesiguranţă, furie, neputinţă). Este important să las energiile să circule mai armonios în corpul meu şi cred sincer că am făcut ceea ce trebuia.

Chiar dacă vreau să îmi recuperez puterea, pot să conştientizez şi să accept, din inimă faptul că nu există nicio altă putere de câştigat, decât cea de pe plan mental. Dacă vreau să eliberez toate aceste energii şi să îmi regăsesc un echilibru energetic, trebuie să mă iubesc aşa cum sunt, să îmi manifest bucuria, încrederea şi credinţa în tot ceea ce fac. Dau la o parte puterea şi las viaţa să circule liber. Pe de altă parte, dacă am dificultăţi legate de

bazin, este posibil să subestimez importanţa nevoilor mele fundamentale, precum locuinţa, mâncarea, sexualitatea. Este cazul să reevaluez importanţa pe care o atribui diverselor aspecte din viaţa mea, pentru ca acestea să aibă un fundament solid şi sănătos.

BĂŞICĂ Vezi: CHISTPIELE/ /(AFECŢIUNIALE...)100

BĂŞICĂ Vezi: PIELE-BĂŞICI

BĂTĂTURI LA PICIOARE Vezi: PICIOARE-BĂTĂTURI

BĂTĂTURI Vezi: PICIOARE-BĂTĂTURI

BĂUTORI DE LAPTE (sindromul...) Vezi şi: ACIDOZĂ, APATIE

Sindromul băutorilor de lapte sau al lui Bumett provoacă o insuficienţă renală din cauza consumului excesiv de lapte, de calciu şi de alcaline. Este o stare reversibilă, dacă nu mai consum lapte în exces. Încerc să umplu un gol interior, provenit din iubirea maternă, pe care nu am simţit-o îndeajuns. Starea de oboseală şi de apatie îmi reaminteşte cât de importantă era acea nevoie pentru mine. Acest lucru nu înseamnă că am avut o mamă care nu mă iubea, ci că eu aveam o nevoie mai mare de afecţiune. O reacţie la această lipsă poate fi o atitudine dominant faţă de mama mea sau faţă de femei, în general. Sau poate încerc să umplu ceva ce consider foarte amar în viaţa mea, deoarece îmi aduce aminte de momente de tandreţe, precum cele din copilărie, petrecute cu mama mea.

Accept să am grijă de mine, aşa cum o face o mamă. Accept momentele tandre ale vieţii ştiind că sunt o fiinţă extraordinară care merită tot ceea ce este mai bun.

BÂLBÂIALĂ Vezi şi: GURĂ, GÂT (INGENERAL)

Bâlbâială este manifestarea unei tulburări de pronunţie, o dificultate parţială sau gravă de vorbire, de a rosti şi a se exprima clar (cu diverse grade, de la câteva cuvinte întâmplătoare, până la o tulburare constantă). Are legătură cu gâtul, cu centrul comunicării şi al exprimării de sine. Este posibil ca bâlbâială să provină dintr-un blocaj

afectiv sau sexual, care provine din copilărie. Acest lucru nu înseamnă neapărat că am trăit un abuz, ci poate, am înregistrat o frică, tonştientă sau nu, legată de sexualitatea mea, în relaţie cu o persoană sau un eveniment. Este o formă de nesiguranţă puternică, provenită din copilărie, care este legată de frica faţă de un părinte (mama sau tata), de obicei persoana care reprezintă autoritatea şi care se manifestă în prezenţa celuilalt părinte. Este o formă de refulare, o incapacitate de a-mi stăpâni adecvat gândurile şi emoţiile şi tentativa eşuată de a-mi. controla exprimarea limbajului meu, care nu mai este spontan (acest tip de discurs poate apărea foarte devreme în copilărie, dacă am fost ridiculizat cu privire la plâns: „Nu plânge!”) Sau poate fi vorba despre o traumă trăită atunci când am fost împiedicat să fac ceva. Acea emoţie se transformă în bâlbâială. Ezit, nu reuşesc să spun clar ceea ce simt, îmi refulez şi deformez cuvintele, din teama de respingere sau din anxietate. Dacă spun clar ceea ce trăiesc, oare părinţii mei vor accepta? Sunt destul de bun pentru ei? Răspund aşteptărilor lor? Îmi dau voie să fiu ceea ce sunt? Cuvintele mele îmi depăşesc gândurile? Există şanse ca părinţii mei (sau unul dintre ei) să fie foarte autoritari şi dominatori şi să nu mă lase să fac ce vreau eu. Mă simt judecat, controlat, criticat şi chiar ridiculizat, în aşa fel încât ajung să cred că vorbele mele nu valorează nimic. Dacă sunt copil, este posibil să fi fost împiedicat să mă exprim sau forţat să vorbesc, atunci când nu voiam să fac acest lucru. Îmi este teamă să trădez pe cineva, dacă îmi dezvălui secretul? Ce nu vreau să spun? Şi dacă îndrăznesc să spun acel lucru, o să suport consecinţele? Dacă am fost într-o situaţie în care îmi era foarte frică şi n-am putut să ţip, stresul trăit s-a cristalizat prin bâlbâială. Cuvintele mele sunt „îngheţate” şi nu se mai pot exterioriza normal. Dacă am crescut într-un mediu în care legea tăcerii este de aur (cu multe lucruri nespuse şi secrete) acest lucru cântăreşte greu şi trebuie să aştept

un moment, înainte de a vorbi, pentru a mă asigura că „nu încalc o lege”. Îmi exprim tot soiul de tulburări de comportament, de la timiditate la retragerea în mine. Am impresia că trăiesc într-o închisoare în care este greu să respir. Îmi caut puterea şi nu o văd decât la ceilalţi. Lumea din jurul meu este ostilă, prin urmare, cum aş putea să îmi găsesc locul, dacă mă exprim liber? Este posibil să fi trăit multă cu privire faţă de limba pe care am folosit-o când eram copil. De exemplu, dacă vorbeam mai mult de o limbă în familie şi exista un soi de competiţie pentru a şti care dintre ele predomină, mi-am format o nesiguranţă faţă de cuvintele folosite şi această ezitare se manifestă prin pauzele de timp pe care le las între cuvinte. Îmi este foarte greu să îmi exprim sentimentele sau nevoile. Am impresia că „cerşesc” atenţia sau aprobarea celorlalţi.

Primul pas este să accept să fiu deschis la nivelul inimii, în gândurile mele, în cuvintele mele, în acţiunile mele şi, mai ales în emoţiile şi în dorinţele mele. Este important să îmi acord un răgaz şi să îmi respect ritmul, „viteza de a fi”. Mă respect aşa cum sunt, fără să mă judesc sau să mă critic. Accept să îmi exprim ideile, bucuriile, fricile. Sunt tot mai activ şi îmi afirm dorinţele.

Încep să am încredere în mine, să îmi simt emoţiile, sentimentele şi să fiu deschis faţă de cei pe care îi iubesc. Astfel, îmi regăsesc pacea interioară, care mă ajută să mă exprim cu. mai multă siguranţă. Pot să nu mă mai bâlbâi, să evit învălmăşeala de cuvinte din cauza unui spirit prea active, sau reţinerea unor cuvinte pentru că îmi este frică de consecinţe. Reintru în contact cu adevărata mea natură şi las să circule iubirea în mine. Simt pace interioară şi acceptarea întregii mele fiinţe îi va face şi pe ceilalţi să mă accepte aşa cum sunt.

BÂZÂIT ÎN URECHI Vezi: URECHI-BÂZÂIT ÎN URECHI

BEŢIE Vezi: ALCOOLISM

BILIARI (calculi…) Vezi: CALCULI BILIARI

BOALA BAISER Vezi: MONONUCLEOZA INFECŢIOĂSĂ

BOALA CĂRNII TOCATE, SINDROMUL BARBEQUE

Este o inflamaţie a colonului cauzată de bacteria E. Coli, prezentă în tubul digestiv al animalelor. Persoanele infectate sunt de asemenea purtătoare ale bolii. Mă încăpăţânez să rămân într-o situaţie unde nu am motiv să mai rămân.

Îmi iau timp să reflectez ce mă irită foarte tare şi accept să-mi revizuiesc comportamentele şi atitudinea. Încetez să-i atac pe ceilalţi prin sarcasm, reînvăţ să „gust" viaţa.

BOALA BECHTEREWS

Este o durere reumatismală apărută după un traumatism. Este rezultatul unei rigidităţi şi a unei lipse de supleţe în maniera de a gândi. Ego-ul meu ocupă prea mult loc în existenţa mea.

Este nevoie să accepţi în iubire, să fiu mai flexibil faţă de mine şi de ceilalţi, să am încredere în toate situaţiile de viaţă.

BOALA HANSEN Vezi: LEPRA

BOALA IMUNITARĂ Vezi: SISTEM IMUNITAR

BOALA LA COPIL Vezi şi: BOLILE COPILĂRIEI

În general, se referă la afecţiunile descrise în dicţionar. În plus, dacă sunt copil şi sufăr de o maladie, este foarte posibil ca exprimarea maladiei să aibă legătură cu starea de rău interior a unuia dintre părinţii mei. Sensibilitatea mea foarte mare mă conectează la realitatea interioară părinţilor mei.

Accept că părinţii mei nu sunt vinovaţi de ceea ce trăiesc eu.

BOALA LUI ADDISON Vezi şi: GLANDE SUPRARENALE

Insuficienta secreţie de cortizol prin glandele suprarenale generează această maladie. Este o formă de decepţie vis-à-vis de tine însuţi. Este o stare extremă de

subalimentare emoţională şi spirituală. A avea această boală poate semnifica faptul că am trăit multă supunere în copilărie faţă de unul din părinţi sau faţă de ambii. Poate m-am simţit agresat fizic, poate am trăit un traumatism ce putea să-mi pună viaţa în pericol. Această stare m-a făcut să trăiesc o mare nesiguranţă în ceea ce priveşte viitorul meu, să mă îndoiesc profund de capacităţile mele. Această maladie se distinge printr-o atitudine extreme de defetistă, prin absenţa oricărui interes faţă de mine însămi sau faţă de cei din jur. Adesea compensez decepţiile prin dependenţa de o substanţă sau alta ori de persoană. Mă consider victimă, trăiesc furie împotriva mea, nu pot primi iubirea celorlalţi. Trăiesc multă anxietate şi antipatie.

Accept să-mi găsesc locul, să merg înainte, să găsesc energia necesară pentru a-mi atinge obiectivele fără a aştepta aprobarea şi consimţământul celor din jur. Găsesc o metodă pentru a mă conecta la interiorul meu care are resurse nelimitate. Îmi pot găsi forţa de a-mi conduce viaţa.

BOALA lui DUPITREN Vezi: MÂINI-BOALA LUI DUPYTREN

BOALA lui FRIEDEICH Vezi: ATAXIA FRIEDEICH

BOALA LUI HODGKIN Vezi: HODGKIN

BOALA LUI MENIERE Vezi: MENIERE

BOALA LUI PARKINSON Vezi: CREIER-PARKINSON

BOALA LUI RAYNAUD Vezi: RAYNAUD)

BOALĂ

Omul este făcut pentru a fi sănătos, dar el este fără încetare confruntat cu probleme de funcţionare a corpului, emoţiilor, gândurilor. Spiritul şi corpul omului sunt inseparabile. Când sănătatea unei fiinţe umane este afectată, vorbim de boală. Există o dizarmonie, o stare conflictuală pe care corpul caută să o exprime. Când o disfuncţionalitate se instalează, este bine să o interpretăm ca pe ceva neexprimat. Maladia implică o cauză, simptome, semne clinice, evoluţie, tratament. A fi bolnav

nu este rodul hazardului, este un semn că corpul meu mă informează că există un conflict sau un traumatism pe care îl trăiesc, în raport cu mine însumi sau cu mediul înconjurător.

Accept să descifrez acest mesaj, să îl înţeleg şi să fac ceea ce am de făcut pentru a mă armoniza şi a-mi regăsi sănătatea cât mai rapid. Este nevoie să-mi schimb maniera de a trăi sau de a gândi, căci adevărata vindecare se află în primul rând în Mine.

BOALĂ CRONICĂ Vezi: CRONIC

BOALĂ IMAGINARĂ Vezi şi: IPOHONDRIA

Gândesc că sunt bolnav fără să fiu în realitate. Am nevoie de iubire şi de atenţie. Mi se pare că nimeni nu se ocupă de mine şi doresc să schimb această situaţie. Cum să fac asta? Inventez o boală!

Accept că această aşa-zisă boală manifestă un rău al fiinţei, o rană emoţională negestionată. În loc să trăiesc în imaginar, încep să aduc schimbările „necesare în viaţa mea, am încredere în corpul meu şi celebrez viaţa.

BOALĂ INCURABILĂ

Prin „incurabil” înţeleg că nu poate fi vindecat prin nicio formă de medicină. Este nevoie să caut înăuntrul meu pentru a găsi cauza profundă a acestui rău frica, mania, gelozia, disperarea? Am impresia că există în viaţa mea o situaţie care cred că este imposibil să se schimbe.

Accept că iubirea curge liber prin mine, căci doar iubirea mă poate vindeca.

BOALĂ INFANTILĂ Vezi: BOLI ALE COPILĂRIEI

BOALĂ KARMICĂ

Vin pe pământ ca să evoluez. Am experienţe de trăit pentru a ajunge la o transformare interioară. Dacă vin pe lume cu o infirmitate, înseamnă adesea că lucrurile nu au fost reglate în vieţile anterioare.

Accept să trăiesc experienţa respectivă – acesta este primul pas spre vindecarea fizică şi emoţională.

BOALA MENTALA Vezi: NEBUNIE, NEVROZĂ,

PSIHOZĂ

BOALĂ PSIHOSOMATICĂ

Cuvântul „psihosomatic” indică raportul ce poate exista între spirit (psycho) şi corp (şomaj). Toate bolile apar ca urmare a unui conflict, şoc emoţional sau traumatism conştient sau inconştient. Creierul declanşează un mecanism de supravieţuire biologică în raport cu conflictul sau traumatismul trăit. Este vorba apoi de a putea decodifica mesajul pentru a putea modifica programul pe care creierul l-a creat pentru a se restabili starea de sănătate.

Ştiind acest lucru, accept să am grijă de corpul meu fizic pentru a avea o sănătate mai bună.

BOALA SOMNULUI Vezi: NARCOLEPSIE

BOALĂ TRANSMISĂ SEXUAL Vezi: VENERICĂ (BOALA...)

BOALA VACII NEBUNE Vezi: CREIERCREUTZFELD-JAKOB

BOALĂ VENERICĂ Vezi: VENERICĂ

BOLI AUTOIMUNE Vezi şi: SISTEM IMUNITAR

O boală auto-imună se caracterizează prin faptul că sistemul meu imunitar agresează organismul meu. În acest caz, am impresia că viaţa mea este goală şi că nu merită trăită. Mă devalorizez şi mă culpabilizez pentru anumite erori comise în trecut. Există anumite lucruri în personalitatea sau în fizicul meu, pe care le detest, nu le pot suporta. Iau adesea decizii în funcţie de aşteptările altora. Nu consider că metit să fiu fericit. Gândurile, stările, emoţiile mele, credinţele negative îmi atacă corpul, mă autodistrug.

Accept să primesc fiecare parte a fiinţei mele în deschidere şi iubire necondiţionată. Mă detaşez de aşteptările şi valorile societăţii pentru a-mi putea construi propriile puncte de referinţă. Încetez orice formă de agresiune împotriva Fiinţei care sunt. Mă conectez cu puterea mea de creaţie şi de vindecare care hrăneşte şi

întăreşte imunitatea mea naturală.

BOLI EREDITARE Vezi şi: INFIRMITĂŢI CONGENITALE

În sens medical, maladiile ereditare se transmit prin genele provenind din celulele reproductive ale unuia sau ambilor părinţi. În fapt, dacă vorbim de ereditate, ne referim la gândurile, emoţiile sau conflictele interioare ale părinţilor sau bunicilor, care nu au fost reglate. De pildă, spun că diabetul este ereditar în familie pentru că l-a avut şi bunicul şi tatăl meu şi eu, dar şi tristeţea poate fi ereditară, dacă a trăit-o şi bunicul şi tatăl şi eu.

Accept responsabilitatea pentru emoţiile mele. Deschizând poarta posibilităţii de vindecare fizică urmare a vindecării emoţionale, conştientizez că totul este posibil.

BOLILE COPILĂRIEI Vezi şi: BOALA LA COPIL

Rubela, rujeola, tusea măgărească, oreionul, scarlatina, varicela, toate bolile caracteristice copilăriei coincid în mod obişnuit cu perioadele de evoluţie ale copilului. Dacă sunt copil, aceste boli survin adesea în timpul unor dificultăţi şcolare şi pentru că sunt neliniştit cu privire la o anumită situaţie. Dacă simt tensiune sau conflict între părinţii mei sau între persoane dragi mie, devin mai vulnerabil în faţa unei boli a copilăriei. Când apar aceste boli, îmi dezvolt sistetmul imunitar, care reprezintă capacitatea mea de adaptare şi de a intra în relaţii cu ceilalţi. Dacă sunt părinte „dând copilul tandreţe, afecţiune, atenţie, asta îi va permite să capete forţă, să înainteze în viaţă cu mai multă încredere. Adultul care este afectat de o boală a copilăriei are o, situaţie nereglată încă din copilăria sa.

Accept să îmi reglez sentimentele care vin din copilăria mea, pentru a evolua.

BOLILE COPILĂRIEI-RUBEOLĂ

Rubeola este o maladie virală contagioasă, epidemic, responsabilă de o erupţie de pete roşii cutanate cu diferite aspecte. Gravitatea sa rezidă în riscul de avort sau

anomalii ale fetusului, dacă apare la o femeie însărcinată. Cauza subtilă este asemănătoare celei a rujeolei, am trăit o separare neaşteptată, pe care o trăiesc ca pe o nedreptate.

Accept să-mi dezvolt sistemul imunitar şi, conştient de valoarea mea, să încep să mă afirm ca ceea ce sunt.

BOLILE COPILĂRIEI-RUJEOLĂ

Rujeola este o boală virală, contagioasă, epidemic, responsabilă de o erupţie febrilă de pete roşii cutanate, precedată de o rino-faringită. Survine adesea după un eveniment când am trăit o separare la care nu mă aşteptam. Sunt în stare de şoc, căci ceea ce mi se întâmplă este surprinzător. Mă simt vulnerabil, nefiind conştient de valoarea mea. Mi-e teamă să fiu spontan, inacţiunea mă protejează într-o anumită măsură.

Accept să nu mai trăiesc în anonimat, să îmi las spaţiul necesar pentru a-mi descoperi limitele şi capacităţile, îmi ascult vocea interioară pentru a şti ce este cel mai bine pentru mine.

BOLILE COPILĂRIEI-SCARLATINA

Scarlatina este o febră eruptivă cu debut brusc – frison violent, anginã, cefalee, o erupţie pe mucoasele bucale şi faringiene, apoi o erupţie generalizată. Mă simt angoasat, într-o stare de incertitudine şi nesiguranţă. Faptul că sunt mai apropiat faţă de unul din părinţi mă face să simt că îl trădez pe celălalt. Mi-e teamă că voi fi pedepsit. Febra exprimă un foc latent, prezent constantin interiorul meu.

Accept să îmi exprim sentimentele, având încredere că părinţii mei mă vor accepta cu tot ce sunt şi cu tot ce simt.

BOLILE COPILĂRIEI-TUSEA MĂGĂREASCĂ

Tusea măgărească este o boală infecţioasă, contagioasă, epidemic, caracterizată prin accese de tuse spasmodic. Ea atinge mai ales copii sub 5 ani şi există un risc de asfixie dacă accesul de tuse se produce în timp ce copilul mănâncă. Dacă am tuse măgărească, am impresia

că moartea dă târcoale prin preajma mea sau a părinţilor mei. Moartea se poate manifesta şi printr-o separare, mai ales dacă sunt într. O relaţie dificilă. Mă pot simţi sufocat, încarcerat, neputincios. Joc rolul „băiatului bun” sau al „fetiţei bune” în loc să fiu eu însumi.

Accept să intru în contact cu emoţiile mele şi să fiu autentic. Privirea celorlalţi nu mă afectează, pot lăsa măştile deoparte. Delimitându-mi spaţiul vital, pot respira liniştit.

BOLILE COPILĂRIEI-VARICELA

Varicela este o boală infecţioasă, contagioasă, de regulă benignă, caracterizată printr-o erupţie de vezicule care se umplu şi se usucă în câteva zile. Apare între 2 – 10 ani. Sunt foarte influenţabil şi afectat de ceea ce se petrece în jurul meu.

Reacţionez la schimbări, fiind foarte sensibil. Varicela apare dacă simt că aceste schimbări pot mări distanţa afectivă dintre mine şi acel părinte care este foarte important pentru mine.

Accept că viaţa presupune o multitudine de schimbări la care trebuie să mă adaptez. Îmi pot exprima frustrările şi opinia – aceasta face parte din procesul de a deveni autonom. Îmi dau dreptul să pun părintelui respectiv întrebările necesare pentru ca eu să înţeleg mai bine situaţia.

BOUILLAUD (boala lui…) Vezi-REUMATISM

BRADICARDIE Vezi: INIMA – ARITMIE CARDIACĂ

BRAŢE

Braţul este partea membrelor superioare, cuprinsă între umăr şi cot, formată din osul humerus. Braţele exprimă uşurinţa mea de a îmbrăţişa viaţa, de a primi şi de a da, capacitatea mea de a primi noile experienţe ale vieţii şi de a acţiona. Le folosesc pentru a strânge şi a atinge, pentru a-mi exprima creativitatea, potenţialul de acţiune şi iubirea. Pot intra în contact cu oamenii, mă pot apropia de ei şi îi pot primi în universul meu. Astfel, le arăt că îi

iubesc, cu bucurie şi armonie. Pentru ei acţionez, muncesc sau îmi îndeplinesc obligaţiile. Braţele mele comunică şi exprimă atitudinile şi sentimentele mele interioare. Braţele sunt foarte aproape de inimă şi sunt legate de ea. Astfel, oamenii simt iubirea şi energia care emană din inima mea, atunci când sunt deschis. Fiecare mână conţine un centru de energie, situat în palmă, care reprezintă unul dintre cei douăzeci şi unu de centri de energie mică (sau chakre). Cei doi centri de energie din mâini sunt direct legaţi de inimă. Braţele devin astfel o extensie a inimii şi conduc iubirea pe plan fizic şi energetic. Braţele mă ajută să mă apăr şi să mă protejez împotriva atacurilor din exterior. De aceea, atunci când încrucişez braţele, mă apăr, instincti mă închid în faţa unor emoţii, care nu îmi convin.

Dacă îmi deschid inima şi braţele, accept o deschidere spre viaţă şi sunt în măsură să dau şi să primesc într-un mod pozitv.

BRAŢE (afecţiuni Ia…)

Afecţiunile braţelor au legătură cu dificultatea mea de a gestiona şi de a-mi manifesta iubirea în ceea ce fac, în munca mea sau în acţiunile cotidiene. Exprimă un blocaj de energie, o reţinere, care mă împiedică să fac ceva pentru mine sau pentru altcineva. O afecţiune poate proveni dintr-o situaţie pe care o trăiesc şi care exprimă o suferinţă legată de interdicţii sau de faptul de a fi judecat în trecut, mai ales de către părinţii mei. Vreau să înlănţui ceva sau pe cineva cu braţele mele, sau „să îl strâng cu toată puterea” pentru a avea un anumit control. Sau, din contră, poate am fost nevoit să las să plece persoane dragi, iar acum nu le mai pot apăra (ca o pasăre care îşi protejează puii sub aripă). Trăiesc un conflict faţă de o persoană pe care o consider „braţul meu drept”. Sau trăiesc o situaţie în care am fost trădat, m-am simţit lovit în plin. Pot simţi o rigiditate musculară, o durere sau o căldură în braţ (inflamaţie). Braţele mele devin mai puţin mobile şi mai tensionate, articulaţiile mele (umeri, coate)

sunt mai dureroase. Ştiu că braţele au rolul de a primi situaţiile noi şi experienţele noi din viaţa mea. poate am o reacţie faţă de o situaţie nouă; munca mea nu mi se mai pare motivantă; sunt descurajat, frustrat sau iritat deoarece nu mai reuşesc să mă exprim convenabil sau pentru că am o dificultate în a realiza un proiect. O situaţie pe care o consider „un eşec” se poate manifesta printr-o durere sau o fractură a braţului. Vreau să „cobor braţele” din cauza neputinţei mele. Oasele braţelor sunt afectate, în general, atunci când nu mai fac la fel de bine ca înainte, o activitate profesională sau sportive, în care excelam. Nu reuşesc să îi îmbrăţişesc pe cei pe care îi iubesc; refuz să recunosc că m-am săturat peste cap de o situaţie, care este nocivă pentru mine. Îmi distruge viaţa! Trebuie să „sparg rutina”, iar dacă nu vreau să văd ceea ce trebuie să schimb în viaţa mea „este posibil să am o fractură sau să îmi rup un braţ, pentru a înţelege. În general, durerea de braţe înseamnă faptul că iau prea multe asupra mea. Sau, poate fi vorba despre ceva ce refuz, de care nu vreau să mă ocup. Pot să ajung chiar să resping fizic sau emoţional o situaţie sau o persoană, care mă deranjează. Creez astfel un spaţiu care mă va ajuta să mă simt în siguranţă şi sub control. Poate nu mai vreau să comunic cu ceilalţi, la nivelul inimii, nu am încredere în capacităţile mele de a realiza ceva. Mi se pare greu să merg mai departe în viaţă. Aşadar, în loc să întind braţele, asemenea unui copil, pentru a fi alintat, mângâiat, îmbrăţişat în relaţie cu cei dragi, mai ales mama şi tata, resping universul din jurul meu. Mă închid în mine şi încrucişez braţele, pentru a mă proteja mai bine. Trăiesc o dualitate între a accepta ca ceilalţi să vină spre mine sau a refuza să mă apropii de ei: vreau să îi resping. Poate fi vorba despre o persoană pe care o consider negativă, care nu corespunde valorilor mele; sau de ceva pozitiv (abundenţă), ceva ce refuz, deoarece am impresia că nu merit. Durerile sunt o formă inconştientă de a-mi exprima suferinţa. Poate este cazul să

renunţ, să „dau drumul” unei situaţii sau unei persoane, pe care vreau să o reţin cu orice preţ. O durere la braţul drept poate indica o problemă legată de autoritate/iar cea la braţul stâng, indică un conflict cu privire la exprimarea iubirii şi a generozităţii mele. Bărbaţii au o tendinţă naturală de a-şi dezvolta muşchii braţelor, care sunt un simbol de forţă şi de putere şi opoziţia lor de a exprima energia inimii şi latura lor blândă. Braţele foarte subţiri şi slabe indică o timiditate în exprimarea emoţiilor şi o rezistenţă în a lăsa energia să curgă. Am o reţinere de a mă lăsa purtat de curentul vieţii şi de a profita la maxim de ea. Braţele semnifică mai mult exprimarea interioară.

Antebraţele mele sunt legate de exprimarea exterioară, de „a face”. Este începutul realizării unei dorinţe şi este cazul să acţionez. Partea interioară a antebraţelor, indică sensibilitatea mea şi faptul că pot ezita înainte de a mă exprima fizic în Univers sau de a alege felul în care îmi voi realiza proiectele. Poate este cazul să îmi schimb obiceiurile sau felul de a acţiona, dar îmi este foarte greu din cauza rigidităţii mele, astfel încât şi antebraţele mele vor înţepeni. Mă implic cu adevărat pentru a merge înainte în viaţă? Gât de deschis sunt faţă de ceilalţi şi faţă de mine? Am impresia că îmi este greu să „îmbrăţişez” anumite situaţii sau perosoane din jurul meu? Cât de frică îmi este să mă apropii de oameni? Există o situaţie care mă deranjează atât de tare încât simt că explodez. Dacă nu îndrăznesc să mă afirm de frica consecinţelor, risc să am o fractură de antebraţ. Grăsimea de pe braţe este aproape de inimă. Atunci când este în exces, există o emoţie pe care o păstrez secretă, b frică de a-mi’ exprima iubirea. Când braţele sunt slabe, mă întreb dacă sunt capabil să ăccept iubirea celorlalţi sau am tendinţa să mă izolez? În ambele cazuri, există ceva de revizuit în felul meu de a da sau de primi aceţiune. Reţin prea mult, ca să nu îmi scape nimic? Fac mult mai mult decât este nevoie pentru a fi iubit. Vreau să îi protejez pe

ceilalţi sau mă simt eu însumi în pericol?

O iritaţie cutanată la nivelul braţului este legată de o frustrare sau de o iritare cu privire la ceea ce fac sau nu fac, în modul de a mă exprima sau în tot ceea ce mi se întâmplă ca urmare a intervenţiei celorlalţi. Braţele cu contuzii, indică cât de sever sunt cu mine sau cât de severi cred că sunt ceilalţi cu mine.

Accept să exprim mai multă iubire în ceea ce fac, să mă implic mai mult, să fiu deschis şi să am încredere în ceilalţi, să strâng în braţe cu dragoste, oamenii pe care îi iubesc. Acţiunea de a îmbrăţişa pe cineva este, de multe ori terapeutică. Îmi respect calităţile de comunicare, de tandreţe şi de deschidere. Îmi concentrez atenţia pe activităţile interesant. Mă obişnuiesc să văd părţile bune în orice situaţie. Fac acest lucru, realizând faptul că este minunat, că îmi este mai bine decât credeam. Am nevoie să îmi schimb ideile. Merg înainte, lăsând la o parte ceea ce nu este bun pentru mine şi primesc tot ceea ce este mai bun de la viaţă. Accept viaţa, cu braţele deschise!

BRIGHT (boala lui...) Vezi şi: RINICHI (probleme renale)

Boala lui Bright este numită şi nefrită cronică. Este o inflamaţie gravă a rinichilor, însoţită de edem (reţinere de apă în organism) şi de o insuficienţă urinară.

De obicei, rinichii se deteriorează destul de repede cu această boală. Este mult mai gravă decât alte boli de rinichi. În acest caz sufăr şi trăiesc o frustrare sau de decepţie atât de puternică, faţă de o situaţie în care am un sentiment de pierdere, pentru că îmi consider, viaţa un eşec total (rinichii sunt sediul fricii). Îmi este teamă că nu sunt destul de inteligent. Accept faptul că fiu unic şi că fac mereu tot ce ştiu eu mai bine. Conştientizez faptul că este necesară o deschidere a inimii dacă vreau să am o schimbare de atitudine, pentru a vindeca această stare.

BRONHII Vezi şi: PLĂMÂNI

Bronhiile sunt conductele prin care intră aerul în

plămâni. Reprezintă viaţa. O afecţiune a bronhiilor indică, de obicei, faptul că mi-am pierdut motivaţia de a trăi şi bucuria de a trăi. Bronhiile reprezintă spaţiul meu vital, delimitările mele, teritoriul meu, mai ales cel legat de cuplu, de familie sau de mediul profesional. Dacă am impresia că îmi voi pierde teritoriul sau că cineva s-a agăţat de ele, nesiguranţa mea va declanşa o afecţiune a bronhiilor. Frica se poate manifesta când există altercaţii sau certuri ce pot duce la conflicte.

Am impresia că există un pericol iminent. Vreau să par puternic şi sufăr fără să arăt acest lucru. Simt că nu am aer, că mă asfixiez, că mă pierd. Simt că mă sufocă ceilalţi. Am tendinţa de a-i invidia pe ceilalţi. Îmi fac griji pentru ceea ce cred ceilalţi despre mine. Nu suport să mă gândesc la ce vor spune ceilalţi, pentru că îmi este teamă că vor râde de mine sau că voi fi jignit, calomniat. Aş vrea să îi impresionez pe ceilalţi, să îi intimidez, asemenea unei gorile care se bate cu pumnii în piept De multe ori este vorba despre relaţia de cuplu care se află în pericol. În cazul unui bărbat, poate fi vorba despre planul profesional, de exemplu frica de a fi dat afară, iar în cazul unei femei, este vorba despre familie, de exemplu un copil bolnav.

Accept să am încredere în mine; ştiu că, dacă îmi delimitez clar teritoriul şi îi fac pe ceilalţi să îl respecte şi îmi respect drepturile, nimeni, nu mă va putea „invada” pentru că spaţiul fiecăruia va fi delimitat şi fiecare va putea trăi în respect şi în armonie. Verific ce persoană sau ce situaţie este asociată cu durerea mea şi ce trebuie să fac pentru a schimba situaţia. Este important să creez situaţii plinde de bucurie şi de relaxare.

BRONHII – BRONŞITĂ Vezi şi: PLĂMÂNI (AFECŢIUNI LA...)

Bronşita (ită = furie) se caracterizează prin inflamaţia mucoasei bronhiilor, conductele care merg de la trahee până la plămâni. Este o boală legată direct de respiraţie şi de acţiunea de a lua aer şi viaţă (inspiraţia) cu

dorinţa de a elimina apoi, temporar, aerul, cu detaşare (expiraţia). Inflamaţia indică faptul că trăiesc o furie sau o frustrare cu privire la emoţiile refulate, la cuvintele de care am nevoie pentru a exprima şi a lăsa să iasă afară o situaţie sufocantă, în care mă simt blocat, un conflict plin de agresivitate şi de critici (o tulburare în familie, certuri etc.) Poate fi vorba despre atmosfera tensionată, plină de certuri şi minciuni, din familie. Simt că libertatea mea este distrusă. Nu mai pot respira. Nu mai am încredere în ceilalţi. Vreau să fiu lângă oamenii pe care îi iubesc, dar în acelaşi timp mă sufooc, ceea ce îmi provoacă o disperare interioară. Dacă acel conflict implică certuri şi înfruntări foarte intense, este posibil chiar să ajung să am un cancer de bronhii, forma obişnuită a cancerului de plămâni. Există o tulburare interioară, o perturbare care mă împiedică să îmi manifest fiinţa adevărată, să îmi respect drepturile. Încerc să comunic cu cei apropiaţi, dar nu îmi găsesc liniştea interioară. Mă simt de parcă viaţa mă face să trăiesc rupt de cineva, de obicei, este vorba despre mama mea. Situaţia din familia mea este prea grea. Simt o descurajare faţă de viaţă şi nu mai lupt pentru a merge mai departe. Mi-am pierdut bucuria de trai şi simt o slăbiciune şi o insatisfacţie interioară, vreau să fiu independent, dar trăiesc o mare nesiguranţă. Care sunt limitele mele? Situaţia mea este de nesuportat: sentimentul meu de neputinţă, suferinţa mea interioară mă fac să mă opun pulsiunilor inimii. Tusea indică faptul că vreau să mă eliberez şi resping ceva sau pe cineva care mă deranjează şi mă înfurie. Dacă sunt copil, pot simţi o nesiguranţă şi o angoasă legate de ceea ce se întâmplă în familie. Resimt puternic supărarea părinţilor mei, furia lor reprimată şi am impresia că trebuie să suport toate aceste lucruri, fiind prea mic pentru a mă detaşa de ceea ce se întâmplă. Mă simt sub influenţa părinţilor mei, trăiesc într-o închisoare emoţională. Dacă nu vreau să fac o bronşită acută, va trebui să îmi schimb atitudinea. M-am născut

într-o familie în care, fiecare membru a trăit aceleaşi experienţe ca mine. Părinţii mei, fraţii şi surorile mele au de învăţat şi ei aceeaşi lecţie.

Accept să văd bucuria şi iubirea în fiecare experienţă din viaţa mea. Accept faptul că fericirea mea este responsabilitatea mea şi încetez să mai cred că ceilalţi sunt cei care mă fac fericit. Dacă iau propriile decizii şi respire prin propriile mijloace, am făcut primii paşi spre mai multă libertate.

BRONHOPNEUMONIE Vezi şi: PLĂMÂNI (AFECŢIUNIALE…)

Bronhopneumonia este inflamaţia respiratorie care afectează bronhiolele şi alveolele pulmonare. Are legătură cu viaţa, cu faptul că mă simt diminuat şi limitat de viaţa însăşi. O consider nedreaptă cu mine şi mă irită acest lucru. Am impresia că nu respir din plin şi am acumulat tristeţe şi am o furie împotriva vieţii. Sunt iritat de o situaţie pe care o trăiesc şi în care refuz să îmi asum responsabilităţile. Această infecţie este mai gravă decât o bronşită simplă sau o pneumonie deoarece durerea interioară este mai profundă.

Accept să respir viaţa altfel şi cu o atitudine diferită, plină de iubire şi de bucurie…

BRUXISM Vezi: DINŢI (SCRÂŞNIT DIN DINŢI…)

BTS (BOLI TRANSMISIBILE SEXUAL) Vezi: VENERICE (BOLI…)

BUCAL (herpes…) Vezi: HERPES (… BUCAL)

BUERGER (boala lui…) Vezi şi: BRAŢ FUMAT, INFLAMAŢIE, PICIOARE, SÂNGE – CIRCULAŢIE SANGUINĂ

Boala lui Buerger sau tromboangeita obliterantă este o boală care implică obstrucţia circulaţiei sângelui în braţe şi picioare, cauzată de o inflamaţie a peretelui vaselor de sânge. Afectează mai ales arterele, dar poate afecta şi venele. Evoluează spre leziuni cutanate şi amputări prin tromboză. Este o boală foarte rară şi poate fi mortală, în

câteva luni. Este o boală genetică, care afectează mai ales persoane din Europa centrală şi fumătorii. Factorii iritanţi din ţigară sunt cei care determină, de obicei apariţia bolii. În acest caz, corpul îmi indică faptul că încerc să fiu insensibil faţă de situaţiile din viaţa mea (când sunt afectate braţele) şi insensibil faţă de evenimentele din viitor (când este vorba despre picioare). Vreau să îl protejez peu nul dintre părinţii mei, de obicei, mama, de suferinţa provocată de anumite comportamente ale partenerului său.

Accept să iau în considerare mesajul transmis de corpul meu şi accept „să văd mai clar în viaţa mea”. Dacă mă las de fumat, mă voi simţi mai bine.

BUFEURI DE CĂLDURĂ Vezi: MENOPAUZĂ

BURNETT (sindromul lui...) Vezi: BĂUTORI DE LAPTE (SINDROMUL...)

BURNOUT SAU EPUIZARE Vezi şi: ASTENIE NERVOASĂ, DEPRESIE

Burnout se manifestă mai ales după abandonul unei lupte prin care voiam să îmi exprim un ideal, dar nu am reuşit. Timpul şi energia consacrate acelui ideal sunt atât de importante încât mă simt foarte epuizat şi mă îmbolnăvesc. Simt un gol interior profund, deoarece refuz o situaţie în care vreau să văd o schimbare adevărată, concretă şi durabilă, fie la muncă, fie în familie sau în relaţia de cuplu.

Sunt foarte perfecţionist şi devotat, vreau să îmi ating idealul! Sau poate există o parte din mine pe care nu o accept. Am impresia că mă lupt cu toată lumea, pentru că mi se pare că aceasta funcţionează contrar aşteptărilor şi convingerilor mele profunde. Este ca şi cum aş vedea o minciună, o ignoranţă şi o delăsare colectivă, care îmi afectează valorile fundamentale. De ce să merg mai departe? Renunţ, pentru că este prea greu pentru mine Burnout apare frecvent la profesori şi la infirmiere, ca o reacţie faţă de mediul de lucru.

Există un sentiment de neputinţă faţă de realizarea unui ideal. Este o formă de compulsie, pentru că vreau cu orice preţ să schimb sistemul, cu a o atitudine mai adaptată şa timpul actual. În acelaşi timp, este posibil să am o dificultate de adaptare la noile tehnologii, pe care le consider agresive. Dacă am impresia că vreau să salvez lumea, trebuie să îmi verific atitudinea, începând de acum. Burnout este în acelaşi timp o afecţiune, prin care fug de ceva. Mă pot întreba: „De ce anume vreau să fug, prin faptul că muncesc peste limitele mele?” îmi este teamă să fiu singur cu mine însumi? Sau am nevoie de un moti pentru a nu mai fi în relaţie cu un partener, care mi-a devenit insuportabil? Ce încerc să demonstrez, în timp ce fug de frica de eşec? Nevoia mea de a fi recunoscut şi frica mea de a fi criticat mă împing să muncesc tot mai multă, până când ajung să nu mai pot. Simptomele unui burnout destul de clare: oboseală mentală şi fizică, energie vitală scăzută, gânduri incoerente! Astfel apare epuizarea, urmată de calm şi odihnă, pentru a mă reîncărca pe plan energetic.

Accept faptul că nu trebuie să fiu pe placul tuturor. Este un vis! Adevărata realitate, este de a şti că fac tot ce ştiu mai bine şi astfel îmi regăsesc seninătatea, pacea interioară şi iubirea adevărată.

BURSITA Vezi şi: ARTRITĂ, BRAŢE (afecţiuni ale…), COATE, UMERI, INFLAMAŢIE, GENUNCHI, TENDONUL LUI AHILE

Bursita, denumită şi higroma este inflamaţia bursei, de la nivelul articulaţiilor umărului, cotului, rotulei sau al tendonului lui Achile. Bursa, care seamănă cu un sac mic, conţine un lichid care reduce fricţiunea la nivelul articulaţiilor. Bursa este cea care asigură o mişcare fluidă şi graţioasă. Bursita este legată, frecvent de mediul profesional. Indică o frustrare sau o iritare intensă, o furie reţinută, faţă de o situaţie sau o persoană. În cazul în care sunt afectate braţele, îmi vine să „lovesc” sau „să dau o

lovitură de picior, dacă sunt afectate picioarele. Gândurile mele sunt rigide şi există ceva ce nu îmi convine deloc! M-am săturat şi, în loc să exprim ceea ce trăiesc, îmi reţin emoţiile. Este posibil să găsesc cauza afecţiunii, dacă observ ce anume pot face şi ce nu vreau să fac cu braţul afectat. Dacă durerea este pe partea stângă, este afectată latura afectivă, iar pe partea dreaptă, latura raţională. Mă doare braţul, chiar dacă mă abţin să lovesc pe cineva. Trebuie să găsec un mod mai potrivit pentru a exprima ceea ce trăiesc. Mă întreb dacă viaţa mea mai are sens sau dacă mai există încă lucruri care îmi plac sau din contră, mă plictisesc foarte tare? Am o stare de iritare. Sau chiar pot avea impresia că ceilalţi profită de mine. Am dreptul să fiu fericit? Aştept mult de la ceilalţi, dar trebuie fac eu singur schimbările pentru a avea ceea ce vreau în viaţă. În loc să mă sprijin pe ceilalţi, accepţi, V să îmi iau viaţa în mâini, altfel voi rămâne în această stare de inerţie.

Caut cauza suferinţei mele, sunt deschis şi îmi schimb atitudinea acceptându-mi jr sentimentele şi emoţiile. Le pot transforma în iubire şi în armonie, în avantajul meu şi pentru binele celorlalţi. Corpul meu îmi transmite mesajul adopt o atitudine mai pozitivă, pentru a mă adapta la noile situaţii, care apar în viaţa mea.

BURTĂ SAU ABDOMEN Vezi şi: BALONARE (a abdomenului), INTESTINE

Burta sau abdomenul este partea inferioară şi anterioară a trunchiului uman, care conţine mai ales intestinele. La fel ca în viaţa mea de zi cu zi, atunci când mă îndop prea repede cu mâncare, am „burta-plină”, îmi vine să dorm şi am o stare de disconfort. Trebuie să învăţ să îmi acord timp, să înghit fiecare situaţie nouă şi să mă adaptez la schimbările care au loc în viaţa mea, evitând astfel să trăiesc nerăbdare şi frustrare. Deoarece în abdomen, în pântece, se dezvoltă copilul şi se pregăteşte să treacă de la starea solitară la starea socială, abdomenul simbolizează relaţiile. Toate dificultăţile din această zonă

au legătură cu blocajele dintre mine şi universul în care exist, acestea fiind exprimate prin relaţiile personale, care îmi formează realitatea. Dacă trăiesc o situaţie abominabilă sau îngrozitoare, burta mea va reacţiona puternic, mai ales atunci când mă simt obligat să mă aplec în faţa cuiva şi mă simt umilit. Abdomenul este tensionat atunci când mă simt fragil, nu sunt sigur pe mine şi când am impresia că sunt călcat în picioare. Este relaxat atunci când sunt foarte încântat de viaţa mea şi nu mă interesează ce spun ceilalţi. O afecţiune la burtă indică faptul că am o percepţie negativă asupra vieţii şi este posibil să am o ranchiună, să îmi fie greu să integrez lucrurile noi, care mi-ar putea îmbunătăţi viaţa. Această ranchiună poate rezulta din sentimentul meu de neputinţă faţă de figura paternă din viaţa mea, pe care o consider dominantă. Am impresia că trebuie să mă sacrific sau că sunt manipulat.

Accept să îmi recunosc gândurile şi sentimentele, prin intermediul celorlalţi şi în universul din jurul meu. Afecţiunile din zona abdomenului, unde îşi au sediul intenţia mea cea mai profundă şi sentimentul meu faţă de ceea ce este bun sau rău în viaţa mea, îmi transmit ceea ce se întâmplă în viaţa mea interioară şi la nivelul emoţiilor.

BULIMIA Vezi şi: ANOREXIE, APETIT „GREUTATE

Bulimia este o boală compulsivă, o nevoie necontrolată de a absorbi mâncarea în cantităţi mari, un dezechilibru nervos, deoarece sunt într-o reacţie totală faţă de viaţă.

Are aceleaşi cauze interne ca şi anorexia şi obezitatea. Mănânc în exces pentru a-mi satisface complet dorinţele sau pentru a regăsi o formă de iubire şi de afecţiune (hrana simbolizează viaţa, iubirea şi emoţiile). Încerc să umplu pe plan, emoţional un gol imens din mine, o ură faţă de mine (dezgust, dispreţ) atât de mare, încât vreau să umplu acest gol cu orice preţ, prefer să mă las dominat de mâncare (viaţa) în loc să fiu deschis faţă de

viaţă. Neg o parte din mine sau o situaţie şi am o supărare sau o furie, pentru că mă simt izolat, separat, respins.

Îmi resping în totalitate corpul, refuz să trăiesc în această lume. Nu mai vreau să trăiesc toate aceste frustrări şi angoase. Îmi este teamă că voi pierde ceea ce am şi simt o nesiguranţă, poate pentru că mă simt diferit de ceilalţi. Nu mă mai simt capabil să „muşc din viaţă”. Nu am tot ceea ce vreau sau nu îmi stăpânesc destul de bine dorinţele şi emoţiile. Vreau să mă simt mai puternic decât mâncarea, decât sentimentele şi emoţiile mele. Prefer să vomit în loc să fiu sănătos, pentru că dispreţuiesc profund.

Trăiesc o hărţuire interioară insuportabilă. Aş vrea ca oamenii să se apropie de mine şi să mă las invadat de emoţiile lor şi de emoţiile mele, dar, în acelaşi timp mă deranjează foarte tare şi vreau să îi resping imediat, pentru a nu fi atins în intimitatea mea şi pentru a-mi controla emoţiile. Felul în care mă văd, eu sau ceilalţi, provoacă un conflict legat de propria mea identitate şi imagine ape care o ofer şi care, de multe ori, mă dezgustă. Cred că nu sunt bun de nimic şi mă pierd în mulţime, mă las înghiţit de mulţime şi îmi convine acest lucru. În acelaşi timp, aş vrea să am locul meu, să „am o greutate”, să fiu diferit! Trăiesc o depresie profundă, o disperare, o angoasă, pe care încerc să o alin, o frustrare pe care încerc să o compensez. Aş vrea să îmi valorizez imaginea de sine: aş vrea ca aceasta să fie perfectă! Bulimia este strâns legată de mamă (sursa vieţii), de latura maternă şi de creaţie. Oare sunt în reacţie, în relaţie cu mama mea? Am sentimentul că am fost controlat în copilărie, iar acum, prin bulimie, vreau să fug de mama mea, să o neutralizez (în sens metafizic) sau să părăsesc această lume? Sau mă bucur să mă port astfel? Este posibil ca atunci când eram bebeluş, să fi trăit etapa de după alăptare, ca pe un abandon? Ca şi cum aş fi fost smuls de lângă mama mea? În acest caz, am impresia că „voi muri de foame”, de unde provine nevoia de a mânca cantităţi enorme de alimente,

pentru a umple golul şi pentru a-mi micşora stresul. Mă simt pierdut şi la mila „prădătorilor”. Dacă sunt bulimie trebuie să fiu deschis faţă de iubire.

Necesitatea de a acceptat faptul că am ceva de înţeles din această stare depresivă mă conduce spre iubire şi învăţ să mă iubesc şi să mă accept mai mult, ca fiind un canal prin care circulă energia divină. Trăiesc pe pământ pentru a îndeplini o misiune faţă de mine, cu mama mea şi cu cei pe care îi iubesc. De ce să nu apreciez frumuseţea universului? Îmi accept corpul aşa cum este, ego-ul şi limitele lui, primesc mâncarea ca pe un dar divin. Accept iubirea pentru mine şi pentru ceilalţi şi descopăr bucuriile de a trăi pe această lume. Asta este tot.

BURTĂ (durere de…) Vezi: durere de burtă

BUZE

Buzele, pot semnifica deschiderea sau închiderea spiritului, ceea ce vreau sau nu vreau să spun. Pot percepe tensiune, îngrijorare, supărare sau frică, prin crăparea sau uscarea buzelor. Buzele pot fi cărnoase, dacă am bucurie, plăcere şi iubire în inimă sau subţiri, atunci când sunt mai reţinut şi chiar rigid faţă de dorinţele şi plăcerile vieţii. În cazul unei femei, labiile – buzele vaginului indică repercusiuni cauzate de aceleaşi tulburări, doar că este mult mai probabil ca orice afecţiune a acestora să fie legată de exprimarea sexualităţii sau a feminităţii.

Buza inferioară reprezintă latura mea masculină, raţională, raţiunea şi buza superioară reprezintă partea mea feminină, receptivă, emoţională.

Starea şi forma buzelor indică dacă sunt deschis faţă de ceilalţi, dacă angoasele mele mă rod, fără să îmi dau seama. Am tendinţa de a-mi „strânge buzele” atunci când mă îndoiesc de judecata şi de opinia celorlalt Sau, mai degrabă, îmi „muşc buzele” deoarece nu am destulă încredere în propria mea judecată, în bunul meu simţ? Este posibil să trăiesc un conflict interior faţă de senzualitatea mea, de locul pe care i-l acord în viaţa mea.

Dacă am o dificultate în a-mi face pe plac, buzele mele vor fi afectate. Dacă primesc un sărut nedorit, dacă trebuie să „suflu în fiolă” (pentru testul de alcoolemie), dacă am impresia că sunt trădat de cineva apropiat (sărutul lui Iuda), buzele mele vor fi afectate. În acest caz, am impresia că persoana care reprezintă autoritatea, abuzează de puterea sa.

Accept să îmi exprim sentimentele, atât pe cele negative, dacă sunt nemulţumit (dacă nu, buzele mele se pot umfla), cât şi pe cele pozitive, precum complimente, afecţiunea mea, aprecierea etc. deoarece cu buzele, pot săruta şi îmi pot arăta dragostea faţă de cei pe care îi iubesc. Mă simt în siguranţă şi îndrăznesc să spun şi să arăt cine sunt cu adevărat.

BUZE USCATE, CRĂPATE

Am buzele uscate atunci când resimt o oboseală mare, când mă simt singur, când sunt îngrijorat sau regret că am spus ceva. Bucuria mea de a trăi dispare şi simt foarte puţină plăcere în comunicarea cu ceilalţi. Nu îmi mai pot împărtăşi emoţiile cu ceilalţi sau cu partenerul de viaţă. Această pierdere a bucuriei este şi mai mare, dacă buzele sângerează. Dacă am buzele crăpate, mă întreb care este „divizarea” pe care am lăsat-o să apară în interiorul meu. Poate fi vorba despre o prăpastie dintre lumea mea reală şi cea imaginară. Vreau să rămân în turnul meu de fildeş, pentru a nu fi rănit.

Buzele crăpate se pot manifesta în cazul unui copil ai cărui părinţi s-au separat şi care are nevoie de tandreţe. Mi-am creat o lume plină de fantezie şi de iluzii, care mă ajută să evit emoţiile negative, „fantomele” care îmi controlează viaţa. Fac compromisuri, încerc să îmi îndulcesc viaţa, dar m-am săturat de toate acestea.

Accept să fiu în contact cu realitatea şi cu oamenii din jurul meu. Îmi îmbunătăţesc comunicarea cu ceilalţi şi „îmbrăţişez viaţa” cu mai multă iubire. În loc să trăiesc în trecut sau în viitor, învăţ să apreciez momentul prezent.

Intrând în contact cu ceea ce sunt şi cu ceilalţi, nu voi mai avea nevoie să trăiesc în imaginar. Unind ceea ce era divizat înainte, buzele mele revin la viaţă şi într-o stare perfectă.

C

CAECUM Vezi: APENDICITĂ

CALCANEU Vezi: – G & GÎ/

CALCULI Vezi şi: CALCULI/BILIARI/RENAU

Calculul este o concreţiune de forma unei pietricele care se formează prin precipitarea anumitor componente (calciu, colesterol) din bilă sau din urină. Calculul este acumularea (sau „adunarea”) ideilor false, a petrificării în poziţia de retragere sau de frustrare, a concepţiilor eronate despre realitate, ceea ce poate fi ilustrat prin expresia „a face o eroare de calcul”. De asemenea, poate fi vorba despre emoţii şi de sentimente refulate, de o concentraţie de gânduri, asemenea unei mase de energie care se solidifică şi se cristalizează până când formează pietre foarte dure în organul în care se manifestă cauza bolii. Apare atunci când te simţi inferior celorlalţi, cultivi supărările şi ai un gust amar legat de viaţă. Încăpăţânarea de care dai dovadă te determină să te îndepărtezi de adevăratele tale nevoi. Ai senzaţia că îţi este încălcat „teritoriul”.

Accept să am încredere în viaţă şi ştiu că pot conta pe puterea mea divină, care mă va ajuta să văd evenimentele cu o mai mare deschidere a spiritului şi în deplină siguranţă.

CALCULI BILIARI SAU LITIAZĂ BILIARĂ Vezi: FICAT (durere de ficat), SPLINĂ

Calculul biliar este format, în general, din unul sau mai multe depozite de colesterol sau de calcar. În limbaj popular se foloseşte expresia „a avea pietre la ficat”. Calculul este însă la bilă. Acest lichid secretat de ficat foloseşte la digestia alimentelor. Bila este păstrată în vezica biliară, iar calculul format (poate fi unul mai mare

sau mai mulţi, de dimensiuni mai mici) se formează în aceeaşi vezică. Bila este amară, vâscoasă şi arată amărăciunea interioară, durerea, agresivitatea, insensibilitatea, resentimentul, frustrarea sau nemulţumirea pe care le simt faţă de mine însumi sau faţă de una sau mai multe persoane. Calculii reprezintă o durere mai profundă decât simple simptome la nivelul splinei, al ficatului sau al vezicii biliare. Este o energie solidificată, cristalizată sub forma unor pietricele, provenind din gânduri foarte dure, pline de furie, de amărăciune, de invidie şi chiar de gelozie, care au fost întreţinute şi acumulate de-a lungul anilor. Poate fi vorba şi despre un talent, o forţă, pe care nu am vrut niciodată să o folosesc deoarece mă simţeam vulnerabil, inferior, insuficient de bun. Acumulez forţele mele interioare, în loc să le folosesc. Simt furie, dar această furie este îndreptată împotriva mea, deoarece, în sinea mea, îmi cunosc capacităţile. Am decis să mă ascund, pentru a mă apăra de lume exterioară. Mă feresc de judecata celorlalţi. Calculii pot fi „ascunşi" de mult timp, iar o emoţie bruscă şi violentă îi poate face să se manifeste „conştient" prin dureri intense. Adeseori, pot însemna faptul că, sunt decis să merg înainte, să deschid uşile, dar există ceva care mă împiedică, mă limitează sau mă sufocă, iar acţiunile mele sunt determinate de frică. Atunci devin frustrat, am atitudini „amare" şi iritante faţă de ceilalţi, nu reuşesc să mă decid, deoarece nu am curaj, iar forţele mele interioare sunt prost canalizate. Nu îmi stăpânesc propria persoană. Din această cauză am calculi biliari. Cine îmi influenţează viaţa? Sunt prea orgolios? Care sunt datoriile din trecut (de ordin material, emoţional sau spiritual) pe care le am de plătit, dar pe care le-am uitat sau pe care am omis în mod voluntar să le dau înapoi?

Chiar dacă calculii sunt manifestarea unei vieţi dure, trebuie să accept J, ¥să mă eliberez de trecut şi să am o atitudine şi gânduri mai blânde, o nouă deschidere spre

viaţă, lăsând deoparte trecutul, sentimentele îndepărtate şi vechile emoţii amare şi astfel să ajung să trăiesc iubirea veritabilă. Îmi acord dreptul de a-mi îndeplini propriile mele nevoi, chiar dacă acest lucru înseamnă să le spun nu celorlalţi. Procesul de acceptare J, Vla nivelul inimiiv mă va ajuta să văd mai clar în viaţă şi să descopăr mai bine drumul care îmi va ameliora situaţia. Îmi las toate talentele să se dezvolte cu blândeţe şi astfel mă pot împlini pe deplin.

CALCULI RENALI SAU LITIAZĂ RENALĂ Vezi şi: RINICHI

Calculii renali, denumiţi şi pietre la rinichi, au legătură cu rinichii, care sunt sediul fricii. Reprezintă formaţiuni de pietre sau de cristale provenind din cantităţile abundente de sare, calciu, oxalaţi şi acid uric. Acidul uric reprezintă emoţii vechi, ce trebuie evacuate. Calculii se pot forma în părţi diferite ale sistemului urinar. Reprezintă o masă de energie solidificată, creată din gânduri, frici, emoţii şi sentimente agresive faţă de cineva sau faţă de o situaţie. Rinichiul fiind un filtru al emoţiilor şi deşeurilor corpului, abundenţa sărurilor de acid uric indică o cantitate mare de sentimente agresive solidificate, reţinute de mult timp. „Trăiesc frustrări şi sentimente agresive în relaţiile mele, de atât de mult timp, încât atenţia mea s-a fixat pe acestea”. Viaţa mea afectivă este un eşec şi îmi spun că fericirea este doar pentru alţii. O persoană echilibrată are „rinichii puternici”, dar există diverse trăsături de caracter care pot cauza calculi: sunt foarte autoritar, adeseori extrem de autoritar, foarte sever faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi, iau deciziile şi fac alegerile fiind în „reacţie” la ceva, rămân foarte ancorat în trecut, îmi lipsesc voinţa şi încrederea. Sunt foarte drastic în opiniile şi în alegerile mele. Calculii renali implică adeseori un conflict interior între voinţa mea şi deciziile mele, care determină un exces de autoritarism: deoarece mă’ consider slab şi îmi este frică, îmi „mobilizez” toate

forţele disponibile, în acelaşi loc pentru a îndeplini anumite sarcini, iar după trecerea perioadei de stres, această concentrare se întăreşte şi formează calculi. Mi-am reprimat întreaga spontaneitate, care s-a întărit, pentru a trăi în funcţie de ceilalţi. Totul este calculat, planificat din avans pentru a evita surprizele şi pentru a-mi oferi un sentimente de control asupra vieţii mele. Există deci un „eu”, care este una dintre personalităţile mele, care trăieşte în societate şi există un alt „eu”, care trăieşte ascuns într-un dulap şi este format din toate aceste emoţii pe care le reprim. Energiile mele creative şi agresivitatea se acumulează în acelaşi timp. Toate cuvintele nerostite care cer să iasă afară, să se exprime şi care sunt reţinute, se transformă în calculi renali. Am impresia că sunt supravegheat şi că trebuie să fiu în gardă, în fiecare moment. Am tendinţa să trăiesc izolat şi mă simt incapabil să comunic sau vinovat. Îmi interzic multe lucruri. Îi las pe ceilalţi să mă invadeze sau să îmi invadeze viaţa şi nu. pot delimita ceea ce îmi aparţine.

Accept să îmi regăsesc o anumită pace interioară şi vreau să nu mai am calculi. Ar trebui să nu mai insist atât de mult pe anumite situaţii conflictuale şi pe anumite probleme, deoarece, dacă voi continua astfel, mă împiedic să merg mai departe. Trebuie să le rezolv definiţi să văd viitorul cu calm şi deschidere. Este vorba despre conştiinţă şi atitudine. Trăiesc într-un mod spontan, ca un copil, iar viaţa mea va fi plină de fericire şi de surprize.

CALOZITATE Vezi: PIELE, PICIOARE-CALUS ŞI BĂTĂTURI

CALWŢIE Vezi: PĂR-CALVT fle

CANAL CARPIAN (sindromul…) Vezi: CRAMPA SCRIITORULUI

CANCER Vezi şi: TUMOARE (TUMORI)

Cancerul (denumit şi tumoare malignă) este una dintre cele mai răspândite boli ale secolului XX. Se dezvoltă celule anormale, canceroase. Sistemul imunitar,

care nu mai recunoaşte celulele sănătoase de cele bolnave nu reacţionează în prezenţa acestora, iar celulele nesănătoase se răspândesc cu viteză în corp. Oamenii pot avea celule precanceroase în organism, dar sistemul imunitar, adică sistemul natural de apărare din corpul nostru, le anihilează înainte ca acestea să devină canceroase. Deoarece aceste celule se dezvoltă într-un mod incontrolabil11 şi fără încetare pot dăuna funcţionării unui organ sau a unui ţesut, putând astfel să afecteze părţile vitale ale organismului. Când aceste celule invadează diverse părţi ale corpului, vorbim despre cancer generalizat.

Cancerul este în primul rând legat de emoţii refulate, de resentimente profunde, care datează uneori de mult timp, faţă de ceva sau de o situaţie care mă tulbură încă şi astăzi şi faţă de care nu am îndrăznit niciodată să îmi exprim sentimentele profunde. Adeseori există o legătură cu unul sau mai multe aspecte ale vieţii mele de cuplu. Chiar dacă cancerul se poate declanşa foarte repede, în urma unui divorţ dificil, a pierderii unui loc de muncă, a pierderii unei fiinţe dragi etc. de obicei, este rezultatul mai multor ani de conflict interior, de culpabilitate, de răni, de supărări inconsolabile, de ranchiună, de ură, de confuzie şi de tensiune, care mă rod. Trăiesc disperare, respingere de sine, mă simt nenorocit13. Mă macină mereu acelaşi sentiment de eşec. Ceea ce se întâmplă în exterior este doar reflectarea a ceea ce se întâmplă în interiorul meu, fiinţa umană fiind reprezentată de celulă şi mediul de viaţă, iar societatea, prin ţesuturi. În majoritatea cazurilor, dacă sufăr de cancer, sunt o persoană iubitoare, devotată, plină de atenţie şi de bunătate faţă de ceilalţi, foarte sensibilă, care seamănă iubire şi fericire în jurul său. În tot acest timp, emoţiile mele personale sunt refulate foarte adânc în mine. Îmi găsesc alinare şi satisfacţie în exteriorul meu, nu în interior, deoarece am un respect de sine foarte scăzut. În timp ce mă ocup de toată lumea, îmi

las la o parte nevoile personale. Mă simt neputincios în a-mi schimba viaţa. Această neputinţă provine din faptul că am impresia de a nu avea nicio putere asupra vieţii mele. Las această putere în grija unei autorităţi mai mari decât mine, din exteriorul meu. Nu mai sunt în contact cu corpul meu şi cu emoţiile mele. Sunt pierdut deoarece nu mă definesc decât prin intermediul celorlalţi. Nu mai am nicio identitate. Am devenit un străin faţă de mine însumi. Îmi cedez locul celorlalţi, îmi las la o parte celulele sănătoase, care reprezintă identitatea mea şi care sunt înlocuite de celule străine, care nu îşi au locul în corpul meu. Dar, deoarece binele celor din jurul meu este deasupra binelui meu, decid că eu nu valorez nimic şi că îi pot lăsa pe ceilalţi să mă invadeze. Evit să îmi iau viaţă în mâini şi mă consider incapabil de acest lucru. Deoarece mi se pare că viaţa nu îmi mai aduce nimic, mă predau şi nu mai am poftă de a trăi. La ce bun să lupt? Dacă trăiesc multe emoţii puternice, ură, culpabilitate, respingere, voi fi într-o reacţie foarte puternică, la fel ca şi celula. Celulele mele sănătoase se întorc împotriva mea şi celulele bolnave preiau controlul. Mă voi simţi chiar responsabil de problemele şi de suferinţele celorlalţi' şi vreau să mă autodistrug. Celulele canceroase trăiesc în izolare, la fel ca mine, cel care vrea să se retragă în sine în faţa unei situaţii pe care îmi este foarte greu să o accept: vorbesc foarte puţin despre ea, îmi refulez emoţiile care mă otrăvesc. „Îi port pică vieţii" este prea nedreaptă. Joc rolul „victimei" vieţii şi devin repede „Victima" cancerului. De obicei, „ura" faţă de cineva sau faţă de o situaţie mă „va roade pe interior" şi va determina celulele să se autodistrugă. Această ură este foarte adânc îngropată în mine şi de obicei nu sunt conştient de existenţa ei. Este ascunsă în spatele măştii mele de „persoană bună". Corpul meu se descompune încet deoarece şi sufletul meu se descompune: am nevoie să îmi împlinesc dorinţele, în loc să le fac pe plac celorlalţi. Trebuie să îmi ofer bucurii,

„mici ’plăceri”. Am acumulat resentimente, conflicte interioare, culpabilitate, autorespingere faţă de mine însumi, deoarece am acţionat mereu raportat la ceilalţi şi nu în funcţie de ceea ce vreau eu. Răbdarea exemplară de care dau dovadă este însoţită de un slab respect de sine. Evit să îmi acord dragoste şi respect, deoarece cred că nu le merit. Voinţa mea de a trăi devine aproape inexistentă. Mă simt inutil. „La ce bun să mai trăiesc? Este modul meu de a încheia socotelile cu viaţa. Mă autodistrug şi este de fapt, o sinucidere deghizată. Am impresia că „mi-am ratat” viaţa, pe care o consider un eşec. Moartea mi se poate părea, chiar dacă inconştient, mai frumoasă decât viaţa pe care o duc. Am nevoie să redefinesc cine sunt cu adevărat în loc să mă identific cu imaginea pe care ceilalţi vreau ca eu să o proiectez. Am nevoie să dau masca la o parte. Poate fi un demers dificil pentru moment, dar este esenţial pentru a-mi redobândi controlul asupra vieţii mele. Voi descoperi că am tot curajul şi toată forţa necesare pentru a-mi îndeplini toate visele. Partea corpului care a fost atinsă de cancer îmi dezvăluie natura problemei sau problemelor mele: îmi arată ce program mental sau ce atitudini trebuie să adopt pentru a face boala să dispară.

Trebuie să reintru în contact cu „eul” meu interior şi să mă accept aşa cum sunt, cu calităţile, cu defectele, cu puterea şi cu slăbiciunile mele. Accept să las la o parte vechile atitudini şi obiceiuri morale. Acceptarea bolii este esenţială pentru ca apoi să pot lupta. Dacă refuz să accept boala, cum voi putea să o vindec?

Accept să reiau contactul cu acea parte din mine de care m-am deconectat, pentru a reintra în contact cu viaţa mea. Îmi deschid inima şi devin conştient de tot ceea ce îmi poate aduce viaţa şi cât de mult fac parte din viaţa mea. Chiar dacă, iniţial cancerul pare a avea rolul negati al duşmanului, îmi dau seama că este un catalizator pentru a mă determina să aduc schimbări majore în viaţa mea. Faptul de a primi un tratament natural pentru vindecare,

masaje sau orice alte tehnici cu care mă simt bine, va avea un efect de armonizare şi mă va ajuta să îmi deschid conştiinţa în faţa tuturor minunilor vieţii şi a frumuseţii din jurul meu, lucru care va întări astfel sistemul meu imunitar.

Accept să liniştesc emoţiile pe care le am în mine. Îmi reiau controlul asupra propriei mele vieţi. Doar eu ştiu ceea ce este bun pentru mine! Doar eu pot decide să mă vindec Accept să mă pot vindeca deoarece am multe lucruri de îndeplinit, multe vise de realizat. Accept să trăiesc în prezent, acceptându-mi trecutul, ca pe o perioadă de pregătire pentru a mă descoperi, pentru a şti cine sunt cu adevărat. Lăsând să curgă viaţa din mine, celulele mele vor fi bine hrănite şi le vor înlocui pe cele de care nu mai am nevoie.

CANCER AL ALUNIŢEI Vezi: PIELE-MELANOM MALIGN

CANCER AL BRONHIILOR Vezi şi: BRONHII-BRONŞITĂ

CANCER AL COLONULUI Vezi şi: INTESTIN (durere de…)/CONSTIPAŢIE

Colonul este o parte a intestinului gros în care se digeră alimentele. Elimină ceea ce este considerat inutil sau murdar de către corpul meu. Mă ajută să las deoparte ceea ce nu mai este bun pentru mine, să trec mai departe. Fricile, mai ales cele legate de viaţa materială sau de bani afectează colonul. Se spune că este una dintre cele mai răspândite forme de cancer în America de Nord, din cauza consumului excesiv de carne, de fainã rafinată, de zaharuri. Aceste alimente sunt greu de digerat şi de asimilat. Totuşi, există şi alte cauze: căutarea continuă a satisfacţiilor, a plăcerilor, a dorinţelor materiale, aferente unor stări psihice, emoţionale şi mentale pe care le trăiesc în fiecare zi (împreună cu angoase, anxietate etc) reprezintă principala cauză a dezordinii alimentare sau digestive… Nu prea simt bucurie interioară, sunt mai mult

sau mai puţin satisfăcut de viaţa mea aşa cum este acum. Mă simt murdărit de un anumit aspect din mine. Mănânc şi îmi refulez emoţiile: este mai uşor şi nevoile mele sunt împlinite mult mai repede. O separare sau un divorţ pot favoriza dezvoltarea acestui tip de cancer deoarece pot determina un şoc emoţional puternic în care nu pot digera acea situaţie. Aleg o formă de recompensă care îmi este foarte la îndemână. Caut o anumită satisfacţie şi îmi place să o regăsesc în mâncarea grasă şi grea. Cancerul de colon poate avea cauze asemănătoare cu cele ale constipaţiei. dar cu un factor emoţional mult mai puternic şi mai profund: este vorba probabil de o nevoie de „a da drumul”, de a lăsa lucrurile libere. Trebuie să mă întreb care este situaţia pe care nu am digerat-o încă sau pe care nu vreau să o admit şi care mă determină să am resentimente. Din acest punct de vedere, este ca şi cum nu aş vrea să o asimilez în realitatea mea. Sunt foarte contrariat de acest lucru. Percep această situaţie ca pe o porcărie, o acţiune dezgustătoare, abominabilă. Nu pot să trec mai departe, să întorc pagina. E ca şi cum aş fi „lipit” de acea situaţie (în limba franceză colle, lipit). La modul general, atunci când este afectat colonul superior există o legătură cu părinţii sau superiorii. Colonul mediu implică relaţiile colaterale: surori, fraţi, veri. În mediul profesional, este vorba despre colegii care au acelaşi nivel de răspundere ca şi mine. Colonul inferior are legătură cu relaţiile cu copiii sau, în mediul profesional, subalternii. În cazul constipaţiei, este vorba despre energiile şi emoţiile care ies la suprafaţă, în timp ce, în cazul cancerului de colon, este vorba despre energiile şi emoţiile situate în adâncime. De aceea, chiar dacă intestinele mele funcţionează normal pot dezvolta un cancer de colon. Intestinele fac ceea ce pot pentru a mă păstra sănătos şi am datoria de a le respecta, păştrându-le sănătoase cât mai mult timp posibil.

Accept să fiu mai deschis în faţa bucuriilor vieţii şi exprim emoţiile care fac parte din viaţa mea! încep să

practic diverse forme de relaxare fizică şi interioară, care mă pot ajuta să îmi acord timpul necesar pentru a trăi o existenţă mai echilibrată.

CANCER LA ESOFAG Vezi: ESOFAG

CANCER LA FARINGE Vezi: GÂT-FARINGE

CANCER LA FICAT Vezi: FICAT (DURERE DE...)

CANCER AL GANGLIONILOR (al sistemului limfatic) Vezi: ADENITĂ, ADENOPATIE, GANGLION (... LIMFATIC)

Sistemul limfatic există în corp în paralel cu sistemul sanguin. Transportă un lichid albicios şi opac, precum laptele diluat, numit limfă. Deoarece limfa, conţine proteine şi limfocite (globule albe), aceasta joacă un rol important în procesul de imunitate şi de apărare al organismului. Sistemul limfatic este legat direct de emoţii, de partea afectivă. Ganglionii folosesc la filtrarea limfei de impurităţi, cam la fel ca rinichii, ficatul, splina, pentru sistemul sanguin. Astfel, un cancer al ganglionilor indică prezenţa unor frici puternice, a culpabilităţii şi a disperării legate de emoţiile din plan amoros şi sexual. Chiar dacă în prezent am o viaţă amoroasă armonioasă, este posibil ca anumite decepţii profunde să iasă la suprafaţă prin această formă de cancer. Îmi caut un loc în care să mă adăpostesc în siguranţă. Cred că singurul mod de a face acest lucru este acela de a aparţine unui grup, chiar şi în detrimentul relaţiei de cuplu.

Trebuie să accept că totul poate avea loc în interiorul meu, lăsând să circule viaţa, precum apa într-un râu, în armonie şi iubire şi ocupându-mă de copilul meu interior rănit Astfel îmi regăsesc sentimentul de siguranţă în interiorul meu. Ştiu că sunt apărat tot timpul şi că nu îmi rămâne decât să mă las condus de curentul vieţii.

CANCER LA GÂT Vezi şi: GÂT-FARINGE

CANCER AL GURII

Cancerul gurii poate fi situat la nivelul cerului gurii, al buzelor, al limbii, al gingiilor sau al palatului. Aşa cum pielea reprezintă linia de demarcaţie dintre exterior şi

interior, gura este poarta de intrare, vestibulul dintre ceea ce intră (aer, hrană, lichide) şi ceea ce iese (aer, vorbe care transportă emoţii). Este posibil să fiu o persoană despre care se spune că „îşi mănâncă apropiaţii" (care vorbeşte pe la spatele oamenilor). Pot avea sentimente distructive faţă de mine însumi sau faţă de una sau mai multe persoane, lucru care mă face să spun „o. să-l mănânc!" cu sensul de ranchiună, îi doresc răul acelei persoane sau moartea, într-un anumit sens. Golul meu interior imens îmi amplifică dificultatea de a fie eu însumi, o fiinţă autonomă care se bucură de viaţă. Mă simt îndepărtat de oameni, atât pe plan fizic cât şi emoţional. Nu mai suport răceala din existenţa mea.

Accept faptul că am o mare nevoie de a lăsa să intre în mine sentimente de iubire şi de a le exprima faţă de cei din jurul meu şi faţă de mine, spunându-mi vorbe de iubire. Accept plăcerile vieţii.

CANCER AL INTESTINULUI Vezi şi: CANCER LA COLON, INTESTINE (durere de...)/ COLON / INTESTIN SUBŢIRE

Acest cancer se găseşte de obicei la nivelul părţii intestinului numită colon. Când am o astfel de boală trebuie să îmi pun întrebarea: „ce anume nu sunt capabil să diger" şi „cine blochează digestia acelui lucru". Poate fi vorba despre un cuvânt care mi-a fost adresat, pe care îl consider rău sau poate fi vorba despre o acţiune care mi se pare nedreaptă şi inacceptabilă. Bucata aceea este atât de greu de înghiţit încât nu mai ştiu dacă voi reuşi să o diger. De asemenea, pot trăi o frică foarte mare şi să mă întreb tot timpul dacă „am destulă mâncare în frigider". Îmi este teamă că voi muri de foame, din lipsă de alimente. Am o angoasă teribilă, deoarece mă simt neputincios în anumite situaţii. Mă agăţ de anumite persoane, idei, emoţii, din teamă de necunoscut, deşi aş vrea atât de mult să scap de toate acestea!

Indiferent de situaţie accept să dezvolt o atitudine

mai pozitivă, ştiind că viaţa vrea ceea ce este mai bun pentru mine şi că accept să trăiesc în abundenţă. Învăţ, de asemenea, să îi iert pe cei care mi-au spus sau mi-au făcut ceva ce îmi este greu să diger. Exprim faţă de acea persoană ceea ce simt pentru a readuce armonie în acea situaţie. Elimin ranchiuna din viaţa mea şi o înlocuiesc cu înţelegere şi deschidere a spiritului.

CANCER LA INTESTINUL SUBŢIRE Vezi: INTESTINUL SUBŢIRE (DURERE IA...)

CANCER LA LARINGE Vezi: FUMAT, GÂT (DURERE DE...)

Cancerul la laringe este numit şi cancerul fumătorilor. Când o tumoare malignă se instalează pe peretele laringelui, acest lucru înseamnă că simt o mare nevoie de a-mi exprima durerea interioară. Aş avea nevoie să urlu în faţa lumii întregi drama interioară pe care o trăiesc, dar îmi este frică să îmi exprim suferinţa. Există o persoană sau o situaţie care mă împiedică să mă exprim, care îmi pune frână? Poate îmi spun că: „Fac bine că închid suferinţa în mine, deoarece nu ar duce la nimic să vorbesc despre ea!" Acest lucru mă determină să mă închid la nivel emoţional, nu mai pot! Am impresia că se prăbuşeşte totul şi aş vrea să mă enervez, dar nu îndrăznesc. Nu mă simt respectat pentru ceea ce sunt. Îmi este teamă de emoţiile mele cele mai profunde. Evit să mă privesc în faţă. Joc rolul victimei, îi las pe ceilalţi să îmi controleze lumea, spaţiul meu vital. Vreau atât de mult ca viaţa mea să fie păzită! Las cu uşurinţă autoritatea mea personală în mâinile altei persoane sau a unui sistem dn afara mea. Revolta şi furia fac parte din alimentaţia mea zilnică.

Accept să îmi ocup locul şi să exprim ceea ce reprezintă pentru mine adevărul. Acest lucru mă va ajuta să-mi înţeleg locul pe care îl ocup în mediul meu şi în Univers.

CANCER LA LIMBA Vezi: ALCOOLISM, FUMAT

Chiar dacă se admite faptul că, cancerul la limbă

poate fi favorizat de fumat şi de alcool, acesta provine dintr-un profund sentiment de disperare care înseamnă că nu mai am poftă de viaţă. Mai mult, este posibil să nu exprim acest lucru şi să refulez emoţiile în interiorul meu. Alcoolismul şi tabagismul nu sunt decât factorii care amplifică sentimentele pe care le trăiesc: prin alcool îmi îngrop sentimentele, iar prin fumat creez un ecran în faţa acelor emoţii, pe care nu vreau să le văd. Deoarece limba este organul cu care testez mâncarea, înainte de a o mesteca cu dinţii, dacă am cancer la limbă, este bine să mă întreb dacă, în sens figurati am impresia că nu sunt capabil „să apuc bucata de hrană”.

Consider ceea ce apuc ca fiind ceva vital pentru mine. Poate fi vorba despre un loc de muncă, despre mâncare, despre o nouă relaţie etc. Situaţia pe care o trăiesc mă face să înnebunesc! Am impresia că voi exploda! Am atât de multe emoţii prinse în interiorul meu Am nevoie să găsesc în afara mea o forţă, când de fapt, acea forţă se află în interiorul meu. Mă controlez perfect, deoarece simt o nesiguranţă foarte mare. Am o ranchiună atât de mare, de multe ori împotriva mea, deoarece „mi-am închis trapa” prea repede. Când cancerul este situat pe marginea limbii, unde este în contact cu dinţii, este posibil să vreau să „fac bucăţi „ceva sau pe cineva, ce nu pot „înghiţi”.

Accept să îmi recapăt gustul pentru viaţă, să îmi cresc respectul de sine şi învăţ să îmi exprim emoţiile. Astfel voi descoperi toată frumuseţea pe care mi-o oferă viaţa. Trec la acţiune şi caut ceea ce am nevoie, deoarece merit! Accept faptul că pot trăi neputinţa, deoarece nu îi controlez pe ceilalţi, ci doar pe mine. Când accept acest lucru, este uşor să reintru în contact cu forţa mea interioară şi atunci îmi pot crea viaţa aşa cum simt!

CANCER LA MANDIBULĂ Vezi: MANDIBULĂ (durere de…)

CANCER LA OASE Vezi: OASE (cancer la oase…)

CANCER LA OVARE Vezi: OVARE (durere de…)

CANCER LA PANCREAS Vezi: PANCREAS (durere de…)

CANCER AL PIELII Vezi: PIELEMELANOM MALIGN

CANCER LA PIEPT Vezi: CANCERLA SÂN

CANCER LA PLĂMÂNI Vezi şi: BRONHIIBRONŞITĂ FUMAT, PLĂMÂNI (durere de…)

Deoarece plămânii sunt legaţi direct de capacitatea mea de a trăi (inspiraţie-expiraţie), cancerul la plămâni indică o frică de moarte. De fapt, există în viaţa mea o situaţie care mă roade din interior şi îmi dă senzaţia că mă sufoc şi că mor. Plămânii sunt organele legate de tristeţe, iar atunci când suferinţa nu este exteriorizată, plămânii absorb acea suferinţă. Este posibil să apară în urma unei' separări sau a unui divorţ, a morţii unei fiinţe dragi, a pierderii unui loc de muncă foarte important pentru mine. Există o noţiune a eşecului foarte marcantă: orice situaţie, care pentru mine reprezintă, în mod conştient sau inconştient, raţiunea de a fi. Când raţiunea mea de a fi dispare sau îmi este teamă că va dispărea, acest lucru scoate în evidenţă cealaltă posibilitate care apare în faţa mea, moartea. Mă simt condamnat să trăiesc o situaţie pentru tot restul vieţii mele. Adeseori sunt foarte drastic în judecăţile mele. Totul este negru sau alb, nu există nuanţe între ele. Dar cu toate acestea îmi este teamă să îmi exteriorizez gândurile, ideile. Cred în noţiunea de rău, atât legat de sexualitatea mea cât şi în alte aspecte ale vieţii. Trăiesc o mare neputinţă. Ceilalţi îmi judecă modul de viaţă, iar eu le port pică pentru acest lucru. Viaţa mea nu mai are sens şi sunt dezamăgit de ceilalţi, care nu corespund aşteptărilor mele. Îmi fac griji pentru cineva apropiat: am investit atât de mult în acea relaţie, atât pe plan emoţional cât şi material, iar acum risc să pierd totul. La ce bun să mai trăiesc dacă toate eforturile au fost în zadar şi am ajuns aici?

Ce vrea să însemne legătura care se face între

fumători şi cancerul pulmonar? Mă pot întreba dacă fumatul ţigărilor este cauza cancerului la plămâni sau frica de moarte mă determină să fumez şi, în consecinţă, mă determină să dezvolt cancerul la plămâni. Atunci când fumez îmi acopăr cu un voal emoţiile care mă deranjează şi care mă împiedică să trăiesc. Dacă nu soluţionez conflictul, acesta poate creşte în mine, într-atât încât să determine un cancer pulmonar.

Prin urmare, trebuie să accept viaţa şi să mă gândesc că, la fiecare inspiraţie şi la fiecare expiraţie, viaţa circulă în mine prin aerul pe care îl respir. Decid să îmi ocup locul cuvenit, să îmi acord spaţiu şi aleg ceea ce vreau să trăiesc, independent de fricile mele. Viaţa merită să fie trăită, eu merit să trăiesc. Accept4 v faptul că nu există rău pe pământ, ci doar experienţe. Trăiesc şi îi las pe ceilalţi să trăiască, cu candoarea unui copil. Muşc din viaţă cu toată pofta!

CANCER LA PROSTATĂ Vezi: PROSTATĂ (durere de…)

CANCER LA RECT Vezi: INTESTINE-RECT

CANCER LA SÂNGE Vezi: SÂNGE-LEUCEMIE

CANCER LA SÂN Vezi: SÂNI (durere de…)

Sânii reprezintă feminitatea şi maternitatea. Acest tip de cancer indică, în general, anumite, atitudini şi gânduri profund înrădăcinate, din fragedă copilărie. Începând cu anii 1960, în unele locuri din lume, femeia se afirmă mai mult, îşi ocupă locul în societate şi vrea să avanseze şi mai mult. Poate exista o dificultate în a-mi exprima adevăratele sentimente şi a găsi un echilibru între rolul de mamă şi cel de femeie împlinită. Aceste conflicte interioare mă tulbură, în calitatea mea de femeie care caută un echilibru. S-a descoperit că acest tip de cancer provine dintr-un puternic sentiment de culpabilitate interioară faţă de sine sau faţă de unul sau mai mulţi copii: „De ce s-a născut? Ce am făcut ca să-l merit? Sunt o mamă destul de bună sau o femeie bună pentru a mă ocupa de el?” Toate aceste întrebări îmi

sporesc nivelul de culpabilitate, mă determină să mă resping şi îmi accentuează teama de a fi respinsă de ceilalţi. Trebuie să îmi reamintesc că: „iubirea pentru copilul meu este tot timpul prezentă, dar gândurile mele sunt foarte puternice şi trebuie să fiu atentă”. Dacă mă judec prea aspru, toată furia şi respingerea se vor amplifica, iar emoţiile mele vor fi „evacuate” la nivelul sânilor „care devin simbolul „eşecului” meu. Cancerul la sân mă ajută astfel să conştientizez faptul că trăiesc o situaţie conflictuală, care poate fi faţă de mine însămi sau faţă de altcineva, fiind legată de un element care face parte din spaţiul meu vital, din „cuibul meu”. De multe ori este vorba despre copii, „puişorii mei” sau de cineva pe care îl consider ca pe copilul meu (de exemplu, mama mea bolnavă, pe care o simt dezarmată, ca „un copil mic”). Vreau cu orice preţ să îi dau totul copilului meu şi vreau ca el să ia tot ceea ce îi dau eu. Când nu se întâmplă acest lucru, îndoiala şi culpabilitatea preiau controlul îmi este teamă că „cuibul” (căminul) meu se destramă. De asemenea, pot avea o frică foarte mare referitor la supravieţuirea unuia sau mai multor copii. Îmi este teamă că, dacă mi s-ar întâmpla ceva, tatăl lor nu va fi capabil să aibă grijă de ei, să le ofere afectivitate. Într-un sens mai larg, „cuibul” poate să îl conţină şi pe soţul meu, căminul meu, fraţii, surorile, mai ales dacă trăiesc sub acelaşi acoperiş cu mine. Aşadar, îmi este teamă de o izbucnire în faţa familiei, a ceea ce, din punct de vedere istoric numim clan. Există o frică, un gând care revine constant în minte şi care este, de neacceptat, precum ideea de a fi trădată de soţul meu. Aş vrea să mă ocup şi să „hrănesc” pe toată lumea, dar acest lucru este imposibil şi mă sfâşie.

Bărbaţii pot dezvolta” de asemenea, acest tip de cancer, care reprezintă adeseori conflictul interior masculin de a acceptat propria natură feminină divină. Se întâmplă ca unii bărbaţi să îşi manifeste latura feminină şi maternă aproape la fel de mult ca şi femeile. În calitate de

bărbat, e clar că nu voi fi niciodată femeie, dar, la nivel energetic, pot fi la fel sau chiar mai feminin decât o femeie. De aceea, cancerul de sân, apărut la mine, care sunt un bărbat, este asociat cu respectul de sine şi capacitatea mea de a-mi exprima partea feminină înnăscută. Poate avea legătură cu faptul că sunt bărbat şi cu dorinţa mea inconştientă de a fi femeie. Este un aspect pe care ar trebui să îI echilibrez în viaţa mea. Partea stângă este partea nivelului afecţi iar partea dreaptă a celui raţional. Cancerul la sânul stâng indică prin urmare, toate dificultăţile afective şi emoţionale refulate în mine, în calitate de femeie (legat de familia apropiată) şi este bine să accept femeia şi mama din mine şi sentimentele interioare pe care le trăiesc prin intermediul acestor două roluri. La sânul drept, cancerul indică femeia responsabilă şi ceea ce se aşteaptă de la mine (ceea ce mă aştept eu să fac cu femeia „din exteriorul meu”). Noţiunea de familie, în acest caz, poate include orice grup, orice asociere pe care o consider ca pe o familie. De menţionat că acest lucru se aplică şi bărbaţilor, deşi în cazul lor, cancerul de sân apare foarte rar. Pentru mine, ca femeie, în universul fizic, forma şi volumul sânilor poate avea o anumită importanţă, în funcţie de context. Se observă că, dacă partea mea masculină (Yang) este dominantă, pot avea sânii mai mici sau îi pot considera inutili sau fără valoare. Corpul vorbeşte şi la fel şi sânii mei, eu sunt cea care decid ce importanţă îi acord acestui simbol feminin şi sexual. Căutarea unui echilibru este foarte importantă, iar corpul se va adapta pe plan energetic în funcţie de deciziile luate de femeia sau de bărbatul în cauză, pentru viitor. Totul constă în atitudine, în iubire şi acceptarejr de sine. Conştientizez faptul că mă las la o parte şi trăiesc doar pentru ceilalţi. M-am născut biologic, dar nu şi pe plan emoţional. Emoţiile mele sunt refulate şi pot evita să intru în contact cu ele prin faptul de a mă ocupa în mod exagerat de ceilalţi. Îmi atribui o conştiinţă bună. În fond,

ştiu că sunt incapabilă să trăiesc pentru mine şi prin propriile puteri. Mă agăţ, mă cramponez de cineva. Îmi umplu golul cu emoţiile celorlalţi, nu cu ale mele. Accept că vindecarea se găseşte în schimbarea atitudinii mele faţă de mine şi faţă de viitor. În loc să mă distrug cu gândurile mele negative, mă reconectez la universul meu interior. Îmi primesc emoţiile, chiar şi pe cele legate de evenimente dificile din trecutul meu. Îmi acord un răgaz şi mă întreb cum aş fi putut, în toate acele situaţii, să mă respect mai mult şi să îmi ofer mai multă iubire.

Suferinţa dispare deoarece accept să văd lecţiile pe care viaţa vrea să mi le arate. Exprim tot ceea ce am vrut mereu să ascund. Dacă mă respect şi am încredere în potenţialul meu pot crea viaţa pe care o vreau şi redobândi o sănătate perfectă.

CANCER LA STOMAC Vezi şi: STOMAC (DURERE DE…)

Dacă am cancer la stomac, trebuie să devin conştient de „bucata” sau de situaţia pe care nu sunt capabil să o diger. Trăiesc această situaţie „care nu mai trece” într-un mod foarte intens şi puternic. „Este inadmisibil ceea ce am păţit, ceea ce am îndurat în plus, nu m-am aşteptat deloc la aşa ceva!” „Sunt absolut înghiţit de situaţie”. Aceste cuvinte pot exprima ceea ce trăiesc. Am ajuns până la urmă să vreau să abandonez cursa, povara a devenit prea grea. Am tendinţa de a-i învinovăţi pe ceilalţi, îi acuz de influenţa pe care o au asupra vieţii mele. Deoarece le atribui celorlalţi toată această putere, mă simt neputincios în a-mi crea propria viaţă. Mi-am abandonat visele şi ambiţiile, chiar dacă, în adâncul meu, aş fi vrut să le arăt celorlalţi de ce sunt capabil. Sunt invadat de frustrare şi ros de angoasă. Şi mai mult decât orice, durerea şi tristeţea sunt atât de puternice încât nu mai găsesc nicio raţiune de a fi…

Accept să conştientizez cauzele acelei situaţii şi care este lecţia pe care o am de învăţat, pentru a „alunga

furtuna” şi a face cancerul să se retragă. Nu am decât de câştigat dacă voi lăsa furia şi ranchiuna să plece şi le voi înlocui prin acceptare) şi iertare.

CANCER LA TESTICULE Vezi şi: TESTICULE (DURERE DE...)

În testicule are loc producerea spermatozoizilor esenţiali pentru reproducere. Dacă am cancer la testicule, trebuie să verific dacă trăiesc un sentiment intens din cauza pierderii unui copil sau a ceva la fel de preţios pentru mine. Este posibil să fi avut o situaţie în care unul dintre copiii mei a murit, fie din cauza unei boli, fie într-un accident sau după un avort. Sau poate fi vorba despre unul dintre copiii mei care a plecat „trântind uşa”, pe care nu l-am mai revăzut niciodată. Deoarece acel copil a ieşit brusc din viaţa mea, pot trăi acea situaţie ca pe o pierdere a unei fiinţe dragi, ca şi cum ar fi murit. Un alt exemplu, în cazul unui om de afaceri care, din cauza unor investiţii de bani proaste şi-a pierdut. compania „pe care o adusese pe lume” şi pe care o considera „copilul” său. Oricare ar fi situaţia, cu siguranţă m-am simţit vinovat din cauza unor acţiuni comise sau pe care „ar fi trebuit să le împlinesc” sau „cuvinte pe care nu ar fi trebuit să le rostesc” etc. Am impresia că am ratat un test sau am realizat greşit un proiect. Observ cum toate acestea îmi afectează în mod negativ percepţia asupra sexualităţii şi a virilităţii mele.

Oricare ar fi situaţia trăită, accept să conştientizez sentimentele din interiorul meu, le accept pentru a mă ajuta să îmi vindec rănile, pentru a învăţa din nou să râd şi pentru a privi înainte spre viitor, în loc să mă întorc în trecut.

CANCER LA UTER (col şi corp) Vezi şi UTER

Uterul reprezintă feminitatea, matricea originală şi căminul matern, mai ales corpul uterin. Eu, ca femeie, refulez anumite emoţii referitoare la căminul meu, la familia mea. Pot să mă simt vinovată, plină de ranchiună sau ură, dar nu vorbesc despre acest lucru, căminul

reprezintă adeseori un ideal, fie că este legat de familie, fie de relaţia de cuplu. Am îndoieli referitoare la căminul meu şi la incapacitatea mea de a avea un copil, mai puţin legat de relaţia de cuplu. Am o supărare foarte mare, iar bucuria mea de a trăi este afectată. Acest tip de cancer este profund legat de principiile despre cămin, de atitudinile şi de comportamentele mele referitoare la acest subiect. Pot avea frici puternice, pot trăi o nesiguranţă, furie sau culpabilitate la ideea că acest cămin nu va fi aşa cum mi-l doresc eu sau că există riscul ca acest cămin să se destrame, ceea ce pentru mine ar reprezenta un eşec. Acest lucru implică o devalorizare faţă de ceea ce sunt şi ceea ce sunt în stare să realizez: cred că nu valorez nimic! Oare îmi este teamă că voi retrăi în căminul meu eşecul pe care l-am văzut în căminul în care am crescut?

Cancerul corpului uterin atinge adeseori femeile mai în vârstă, în perioada de menopauză. Cancerul de col uterin apare mai ales la femeile tinere. Colul uterin este partea care intră în contact cu sexul masculin în timpul relaţiei sexuale. Oare trăiesc o dependenţă nesănătoasă în relaţie cu soţul meu? Am impresia că mă distruge sau mă omoară prin unele din atitudinile sale? Am tendinţa de a îndura evenimentele, având impresia că nu am nicio putere şi niciun control. Este posibil, de asemenea, să trăiesc o situaţie legată de sexualitatea mea, pe care o consider respingătoare şi mă simt obligată să îmi îndeplinesc datoria conjugală. Am impresia că mă „exhib”. Frustrările mele sexuale sunt mari, mă simt abandonată sau separată de soţul meu, chiar dacă, din exterior nu se vede nimic. Îmi este greu şi uneori chiar dureros să mă deschid în faţa partenerului meu, deoarece există ceva ce nu merge, în ideea de a avea un copil cu el. Este posibil să mă simt deposedată în faţa vieţii. Acest sentiment se regăseşte des în situaţiile de abuz sexual. Frica şi respingerea adevăratelor mele nevoi, dorinţe şi fantezii mă pot determina, de asemenea, să mă rup de o parte din mine,

de care îmi este ruşine.

Trebuie să îmi refulez emoţiile. Trăiesc o dualitate faţă de noţiunea de abstinenţă, să o practic sau nu şi din ce moti aceasta este întrebarea! Aş vrea să fiu dorită, dar în acelaşi timp îmi este frică de consecinţe. Aş vrea să îmi pun o eşarfă pe faţă pentru a mă ascunde de mine şi de ceilalţi.

Accept să îmi schimb modul de a-mi percepe căminul, precum şi relaţia de cuplu. De asemenea, trebuie să armonizez felul în care mă percep pe mine faţă de rolul meu de mamă şi de femeie, pe toate planurile.

CANDIDA Vezi şi: INFECŢII, INFLAMAŢIA MUCOASELOR

Există mai multe tipuri de candida. Cea mai frecventă formă, la oameni este candida albicans. Deşi poate apărea şi la femei şi la bărbaţi, de obicei se întâlneşte în cazul femeilor. Candida este un cuvânt din latină care înseamnă albă. Este o infecţie vaginală provenită din proliferarea ciupercilor sub formă de levuri. Seamănă cu levurile albe şi scuamoase care se manifestă în urma unei disturbări a florei vaginale. Bacteriile din vagin controlează în mod normal candida, dar în acest caz situaţia se schimbă.

Această infecţie are legătură cu angajamentul faţă de sine sau faţă de partenerul meu, referitor la sexualitate, la situaţii, expresii şi emoţii neexprimate, provenite din conflicte personale anterioare. Îmi revizuiesc activitatea sexuală şi sexualitatea, deschiderea de a împărtăşi cu partenerul meu aspectele mele intime. Infecţia riscă să apară dacă, de exemplu, am un nou partener cu care am o relaţie foarte intimă. Există şanse să fiu mai deschisă în a dărui, a împărtăşi şi a iubi. Este ceva nou pentru mine şi am nevoie de ceva timp pentru a mă acomoda cu noua situaţie, chiar dacă candida se manifestă. Candida poate decurge, de asemenea, din sentimentul de a fi fost înjosită, de a fi abuzată sexual. Este o formă de protecţie fizică şi sexuală, deoarece iritaţia mă împiedică să fac dragoste. Ce

mă irită atât de tare? Verific aspectele interioare ale sexualităţii mele, care este disturbată şi găsesc adevărata cauză a iritaţiei fizice şi interioare. De unde provine frustrarea mea? Trăiesc cu impresia că îi las pe ceilalţi să decidă asupra vieţii mele? Trebuie să îmi asum riscul de a fi mai deschisă în faţa celorlalţi, mai ales în faţa celor de sex opus, sau trebuie să rămân închisă în cochilia mea? De ce mă simt dată la o parte, simt că mă sacrific şi nu îmi ocup locul cuvenit? Mi-e teamă că îmi voi pierde naivitatea, inocenţa, puritatea.

Accept să îmi ocup locul cuvenit în viaţa mea şi să mă respect. Trebuie să devin candidatul care va obţine victoria şi care va lua locul întâi. Îmi acord timp de a vedea şi a evalua ceea ce se întâmplă şi accept iubirea, deschiderea şi răbdarea din interiorul meu, precum şi în cazul partenerului meu.

CANDIDOZĂ Vezi: CANDIDA INFLAMAŢIE, VAGINITĂ

CANDIDOZĂ BUCALĂ Vezi şi: GURĂ, CANDIDA, GÂT, INFECŢII

Boală cauzată de paraziţi pe mucoasa bucală şi faringiană, aşadar în gură şi în gât. Este foarte frecventă la copii. Apare ca urmare a crizelor de plâns ale copilului care îşi doreşte tandreţea şi mângâierile părinţilor. Dacă apare la un adult, nevoile mele sunt aceleaşi ca la un copil, numai că sunt ale copilului interior care îşi doreşte atenţie. Trăiesc un mare vid afecţi mă simt incapail să comunic; celorlalţi nevile mele, aş vrea ca ei să ştie ce îmi doresc. Sunt adesea frustrat şi agresiv. Am impresia că stagnez, deşi ştiu că am potenţial pentru a-mi realize proiectele.

Accept să-mi recunosc potenţialul şi să materializez ideile pe care le am. Sunt capabil să-mi manifest înţelegerea şi bunătatea.

CANGRENĂ Vezi: SÂNGE-CANGRENĂ

CAP

Capul este centrul comunicării, este în legătură cu

individualitatea mea şi cu autonomia mea. Este denumit şi „panoul de control”. Pe aici trec toate emoţiile şi toate comunicările, prin intermediul celor cinci simţuri. Capul este cel care conduce totul.

Dacă am anumite dificultăţi sau afecţiuni la cap, este important să mă întreb dacă trăiesc un conflict legat de gândurile mele, de viaţa mea spirituală, de dezvoltarea mea personală sau de o realitate pe care nu vreau să o abordez. Acest lucru se explică prin faptul că, capul este format din oase, compuse din ţesut dur, simbolizând energia spirituală, oase care cuprind ţesutul moale şi fluidele, care simbolizează energia mentală şi emoţională. Dacă cele două aspecte sunt în armonie, va exista o fuziune între corpul şi spiritul meu. Totuşi, dacă sângele din cap nu circulă normal sau exercită o presiune, acest lucru indică faptul că am o dificultate în a exprima sau a primi iubirea şi orice sentiment pe care îl trăiesc (deoarece sângele transportă sentimentele în întreg corpul). Incapacitatea mea sau dorinţa mea prea mare de a controla totul, produce o durere la nivelul capului. Nu mă simt la înălţimea aşteptărilor şi nu îmi pot juca în totalitate, rolul de şef. Capul exprimă diferitele aspecte ale comunicării precum şi senzaţiile şi impresiile corpului pe care, le manifestă în exterior.

Accept să învăţ să rămân deschis faţă de cei din jurul meu şi accept mesajele care ajung la simţurile mele, prin tot corpul pentru a asimila lecţiile vieţii, care mă ajută să evoluez pe plan spiritual.

CAP

Există mai multe cauze al durerilor de cap, precum stresul, tensiunea, atunci când mă forţez să „fiu” ceva sau „să fac” ceva. Durerea de cap apare des atunci când încerc prea tare, pe plan mental, să îndeplinesc ceva sau când sunt obsedat de ceea ce se întâmplă sau sunt neliniştit pentru ceea ce mă aşteaptă în viitor. Trăiesc multă ezitare, anxietate şi am multe griji. Sau pot reacţiona la o presiune

puternică, exercitată de anumite situaţii sau de evenimentele exterioare. În general, o durere de cap pe partea stângă indică o problemă legată de relaţia mea cu aspectul feminin, cu latura de mamă, de fiică. Pe partea dreaptă, poate fi vorba despre dificultăţi legate de latura mea masculină, de rolul de tată sau de fiu. Este posibil să trăiesc un sentiment puternic de eşec, de îndoială, de ură de sine, care dă naştere la critică şi, mai ales, la autocritică.

Sentimentul meu de loialitate este reevaluat. Sunt prins, închis în mintea mea, nu îmi place ceea ce văd, mă judec foarte sever şi îmi dau eu însumi „lovituri la cap”. Durerea de cap pot proveni şi din negarea emoţiilor şi a gândurilor mele, pe care le consider deplasate sau ne corespunzătoare valorilor mele: fie nu am curajul să le exprim, fie nu le ascult pur şi simplu, deoarece sunt prea raţional, intelectualizez tot ceea ce trăiesc. „Este bine sau este rău!” Vreau să înţeleg totul, să merg prea repede, să ştiu sau să am răspunsuri la întrebările mele, imediat. Îmi „scotocesc creierii”, fără să găsec soluţia: este un stres permanent. M-am săturat, dar încă nu a venit momentul potrivit şi trebuie să îmi exersez răbdarea, simţul umorului şi încrederea, pentru ca totul să se întâmple la momentul oportun. Durerea de cap exprimă de multe ori emoţii negative, care sunt prinse în capcană, în mintea mea, precum nesiguranţa, confuzia, ambiţiile excesive, obsesia de a fi perfect etc. care produc o dilatare a vaselor de sânge. Până la urmă, îmi este frică să fac faţă unei realităţi, vreau să îmi găsesc o altă realitate şi să evadez în ea, de unde provine durerea de cap. Îmi reanalizez identitatea mea socială. Nevoia mea de a controla şi de a fi perfect mă face să vreau să ştiu dinainte ce se va petrece, în fiecare moment din viaţa mea. Îmi place să fac totul „după capul meu”, numai cum vreau eu. Îmi refuz spontaneitatea, care este o manifestare a dorinţelor inimiiv meie şi o înlocuiesc cu inflexibilitatea, mă simt obligat să

planific totul dinainte: în loc să îmi ascult inima, îmi ascult mintea, care este suprasolicitată. Mă opun schimbărilor, mă încăpăţânez şi persist în ceea ce ştiu, în loc să fiu deschis spre noutate, prefer să stau pe loc, din cauza nesiguranţei mele. Expresia „a fi capul unei afaceri", arată faptul că este posibil să mă simt neputincios să conduc anumite evenimente, în direcţia pe care o vreau eu. O durere la nivelul frunţii, are legătură cu o situaţie la nivel peofesional sau cu rolul meu pe plan social; dacă durerea se situează la tâmple, în părţile laterale ale capului, este afectată mai mult latura emoţională (familia, cuplul). Indiferent care este cauza care o provoacă, durerea de cap, are legătură directă cu individualitatea mea şi trebuie să învăţ să fiu mai răbdător şi mai flexibil faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi.

Accept să păstrez o distanţă faţă de ceea ce trăiesc şi astfel ideile mele vor fi tot mai clare. Învăţ să ajung la un echilibru între intelectul meu şi emoţiile mele. Astfel, voi fi în armonie cu mine însumi, mă voi simţi cu mintea mai relaxată şi mai limpede.

CAP – MIGRENE

Migrena se caracterizează printr-o durere puternică, care afectează de obicei, o singură parte a capului. Apare sub formă de criză şi poate fi însoţită de greaţă. În acest caz, forţa mea vitală este redusă. Am tendinţa de a mă retrage în colţul meu în loc să particip din plin la viaţă. Migrenele sunt asociate frecvent cu tulburări de vedere şi de digestie: nu mai vreau să văd şi nu mai vreau să diger ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Există angoase, frustrări faţă de o situaţie în care sunt incapabil să iau o decizieie. Pot avea impresia că trebuie să fac ceva, că mi se cere să fac ceva. Migrena apare des, după ce am trăit o situaţie confuză, neclară. O schimbare în ritmul meu de viaţă implică o dificultate de adaptare din partea r mea, poate, de asemenea, genera o migrenă (de exemplu, migrena „de weekend"). Migrena exprimă faptul că mă opun să fac ceva

ce mi s-a cerut. Capul meu se „supra-încălzeşte” şi mă doare numai când mă gândesc la scopul pe care îl am de atins. Capul meu seamănă cu o oală sub presiune, presiunea fiind atât de mare încât nu mai ştiu ce soluţie sau ce atitudine să adopt. Presiunea poate proveni din dorinţa mea de a fi hiperresponsabil şi/sau performant, mai ales în muncă. Pot fi pasionat de ceva şi îmi este greu să mă opresc, să nu mai fac acel lucru. Există un conflict între gândurile mele, intelectul meu, care este prea încărcat şi nevoile mele, dorinţele mele personale. Mă simt la înălţimea situaţiei sau am impresia că sunt incompetent, mai ales pe plan intelectual? De ce să îmi port pică sau să simt atât de multă ură? Mă simt supravegheat tot timpul: când nu sunt ceilalţi, eu sunt cel care supraveghează totul şi care vrea să controleze totul, în viaţa mea. Simt că „îmi pierd capul”! Dacă mă gândesc tot timpul la problemele mele, le întorc pe toate părţile, în mintea mea, ajung să uit că exist, că am emoţii, care cer să fie exprimate. Am tendinţa de a nega realitatea şi acest lucru îmi creşte mult nivelul de stres. Trebuie să conştientizez faptul că vreau să fug de ceea ce mă deranjează sau că mă simt neînţeles şi lipsit de iubire. Este important să identific emoţia pe care vreau atât de mult să o refulez sau situaţia pe care vreau atât de mult să o uit şi care creează o tensiune acută şi constantă în interiorul meu, provocând migrena. Migrenele pot fi, de asemenea, legate de problemele mele sexuale, care apar la suprafaţă, unele fiind refulate, încă din copilărie. Este ca şi cum ar exista o luptă între gândurile mele şi sexualitatea mea, iar tensiunea „îmi urcă la cap”. Am impresia că mintea mea va exploda. Este posibil să îmi pun întrebări legate de identitatea tatălui meu, într-o formă conştientă sau nu. Cadrul meu de viaţă trebuie adaptat la situaţia mea actuală, dar este greu să las la o parte ceea ce este familiar, pentru ceva necunoscut. Când migrena este localizată la nivelul frunţii, mă întreb în ce situaţie mă simt diminuat, neputincios. Am nevoie să fiu

mai performant, să găsesc o soluţie; mă simt limitat în capacităţile mele, mai ales în cele intelectuale. Trebuie să înţeleg că, atunci când am o migrenă, am o conştientizare făcut, trebuie să schimb anumite lucruri şi trebuie să fiu capabil să le schimb, adică să acţionez. Migrena îmi dă un timp de repaus, o posibilitate de obţine mai multă iubire şi mai amultă atenţie.

Accept să privesc realitatea în faţă. Las evenimentele să circule libere în viaţa mea şi primesc în schimb bucurie, pace şi armonie. Fiind mai flexibil şi mai înţelegător, faţă de mine însumi, mă simt mai relaxat şi pot să plutesc, să zbor unde vreau eu, ca un balon.

CARDIACĂ (criză…) Vezi: /MAMrINFARCT (… DE MIOCARD)

CARIE DENTARĂ Vezi: DINŢI-CARIEDENTARĂ

CAROTIDĂ Vezi: SÂNGE-ARTERE

CATARACTĂ Vezi: OCHI – CATARACTĂ

CĂDERE DE PRESIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ – HIPOTENSIUNE (TENSIUNE PREA MICĂ)

CĂI BILIARE Vezi: VEZICA BILIARĂ

CĂLCÂI

Călcâiul simbolizează trecutul pe care mă sprijin, pe care mă aşez. O durere la călcâi indică faptul că sufăr de o angoasă, că mă simt neînţeles şi nu sunt sprijinit în lucrurile pe care le fac. Călcâiul fiind punctual de sprijin al corpului meu, o durere în acest loc denotă faptul că trăiesc o incertitudine faţă de viitorul meu. Mă simt nehotărât şi nesatisfăcut de mine sau de viaţa mea şi mi se pare că îmi pierd controlul asupra corpului meu. Deoarece întreg corpul se sprijină pe călcâie, este posibil să simt nevoia de a avea un sprijin solid în viaţă, pentru a putea continua să înaintez în siguranţă. Poate las pe cineva să îmi consume toată energia „el sau ea mă calcă pe călcâie”. Mă simt tot timpul supravegheat de şeful meu. Mă agăţ de trecut. Mă simt un nimic. Existenţa mea este foarte nesatisfăcătoare şi am de multe ori senzaţia că mă roade stomacul,

deoarece sunt o mulţime de lucruri care nu îmi convin şi pe care îmi este greu să le diger. Port greutatea pe umerii mei, neştiind cum să îmi exprim limitele şi fiind deconectat de puterea mea interioară. Mă simt obligat să frânez tot timpul, să mă opresc. În cazul în care este afectat calcaneul (osul voluminos, care formează călcâiul), înseamnă că trăiesc o reevaluare intensă a raţiunii mele de a fi şi mă întreb cine sunt cu adevărat. Îmi trăiesc propria viaţă sau o imit pe a altcuiva? Care este situaţia faţă de care sunt recalcitrant, de care vreau să fug şi din care vreau să mă extrag?

Accept să am încredere în mine şi avansez în deplină siguranţă. Îmi ocup locul cuvenit. Las la o parte trecutul şi mă întorc spre viitor, ascultându-mi vocea interioară, care ştie foarte bine de ce anume am nevoie.

CĂLDURĂ (acces de CĂLDURĂ…) Vezi: FEBRĂ

Accesele de căldură pot apărea în urma expunerii prelungite la soare, fie la plajă, fie practicând un sport în aer liber, în urma unei încălziri excesive iarna sau când sunt într-o încăpere mică şi neaerisită. Pot să resimt o slăbiciune musculară generală, pielea uscată şi care arde, faţa cenuşie şi ochii cu cearcăne. Pe plan metafizic, căldura poate fi asociată fie cu iubirea când este vorba de vindecare, deoarece există mai multă energie care circulă, fie cu furia atunci când este vorba despre febră şi arsuri, în acest caz, accesul de căldură reprezintă culpabilitate faţă de iubire şi este în legătură cu un sentiment de lipsă de respect de sine. Am nevoie să iubesc şi să fiu iubit, dar nu reuşesc să găsesc modalitatea de a face acest lucru, de a umple acest gol interior care există în mine şi de a neutraliza această insatisfacţie. Mă simt lipsit de afecţiunea care este disponibilă, dar care nu ajunge până la mine. Poate fi vorba despre părinţii mei, care locuiesc aproape de mine, dar care nu îmi acordă semne de afecţiune. Pot compensa ’această luptă, de exemplu, printr-o expunere prelungită la soare, care îmi conferă un

oarecare confort pe moment. Întreg corpul îmi arată nevoia urgentă de a împlini această iubire.

Accept să văd cum pot să amplific respectul de sine sau cum pot integra o situaţie care m-a afectat când eram copil şi care acum iese la suprafaţă. Iubesc viaţa şi viaţa îmi dă la rândul ei iubire.

CĂLDURI (a avea…) Vezi: MENOPAUZĂ

CĂSCAT

Căscatul este „un reflex de imitare naturală”, mai mult sau mai puţin acceptat; în societate, în funcţie de obiceiurile fiecăruia. Este „natural” deoarece nu există un tratament medical pentru a-l îngriji. Este o „imitare” deoarece are loc în mod impulsiv şi inconştient, în cazul unei persoane care vede pe altcineva căscând. Este un semn de somnolenţă, de oboseală, de epuizare şi exprimă faptul că am nevoie să îmi refac forţele. Poate fi şi un semn de insatisfacţie alimentară, mi se întâmplă să casc, când nu am mâncat destul sau dacă digestia mea este prea lentă. Cine mă plictiseşte şi pe cine nu diger în viaţa mea? Sau mă plictisesc atât de tare încât nu mă mai suport pe mine însumi? Mă plictisesc şi exprim acest lucru, în mod inconştient, când sunt singur şi mă uit la televizor sau când sunt cu cineva care nu îmi place. „Vreau să fiu lăsat în pace!” îmi exprim insatisfacţia. Vreau să resping inamicul, vreau să mă apăr. Nu vreau ca ceilalţi să se apropie prea tare de mine!

Căscatul face parte din viaţă şi îl accept cu iubire şi deschidere. Este important să laşi să se exprime această formă de expresie corporală, care mai demult era criticată de educaţie. Renunţ la rezistenţa mea şi îi las pe ceilalţi să se apropie de mine şi să se ocupe de mine.

CEAFĂ (rigidă) Vezi şi: COLOANĂ VERTEBRALĂ, GÂT

Ceafa este regiunea corpului pe unde trec toate energiile (undele) pentru a se repartiza apoi în întreg corpul. Ceafa se află în vârful coloanei vertebrale. Coloana

este susţinerea, structura corpului. Prin urmare, ceafa este ca un pivot al capului. Ceafa mă ajută să văd toate faţetele unei situaţii.

Dacă este flexibilă, pot fi pe deplin deschis faţă de cei din jurul meu şi pot face faţă exigenţelor. Corespunde încrederii mele în mine. Dacă îmi este teamă că mi se va întâmpla ceva rău, imprevizibil, ceafa va fi afectată în acest caz. Sau dacă trăiesc o nedreptate sau văd undeva o nedreptate, ceafa va reacţiona. Este posibil să mă aflu într-un moment al vieţii în care nu mai ştiu încotro să mă îndrept. Există multe surprize şi elemente imprevizibile, mai ales pe plan familial şi am tendinţa de a juca rolul martirului. Ceafa rigidă este semnul unui refuz sau al unei acumulări de energie. Capul nu se mai poate întoarce în diferite direcţii. Pot avea impresia că nu am susţinere şi am tendinţa de a fi încăpăţânat şi rigid în felul meu de a gândi şi de a face lucrurile cum vreau eu. Acest lucru mă face să fiu paşi să evit să merg înainte şi să acţionez. Trebuie să las să circule aceste gânduri, care îmi blochează mintea şi care nu cer decât să fie îndeplinite de corpul meu fizic. Am impresia că nu am toate calităţile necesare pentru a-mi realiza dorinţele şi ideile, care riscă să rămână în stare de „proiect” sau de „vis nerealizat”. Dacă ceafa mea, ca pivot, se sprijină de valorile sau principiile exterioare, va fi mai slăbită. Ceafa îmi ajută capul să privească diferitele opţiuni ale vieţii sau diferitele imagini care apar în faţa mea. Este important să privesc cu iubire aceste imagini, fără să critic sau să judec, în libertate, ca pe un fluviu care lasă apa să circule într-o mişcare continuă, fără constrângeri sau restricţii.

Accept diferitele senzaţii care vin spre mine şi le las să circule liber. AccepUV de asemenea, toate bogăţiile ce se află în mine, nu mai mai ocup de ceea ce cred ceilalţi despre mine, deoarece acum sunt conştient de tot potenţialul care există în mine.

CEARCĂNE (la ochi…) Vezi: OCHICEARCĂNE

CECITATE Vezi: OCHI
CEFALEE Vezi: CAP
CELULITA

Celulita este caracterizată prin inflamarea ţesutului celular subcutanat. Celulita este de obicei de natură feminină (deşi apare şi la bărbaţi) şi se manifestă prin reţinerea apei şi creşterea distribuirii neregulate a toxinelor şi a grăsimilor în zona feselor, coapselor, pe abdomen, ceafa, spate etc. Celulita are legătură cu anxietatea, cu aspecte din mine pe care le reţin, cu emoţii refulate, regrete şi resentimente pe care le păstrez. Este legată de angajamentul faţă de mine însămi sau faţă de altcineva. Îmi este teamă să mă angajez pe deplin în relaţie cu persoana pe care o iubesc şi refuz să merg mai departe. Această teamă îşi poate avea originea într-o situaţie de abandon pe care am trăit-o. Refuz să îmi revăd o parte din copilărie, deoarece am fost rănită şi marcată de anumite evenimente traumatizante, care mă afectează încă şi astăzi şi care îmi înfrânează creativitatea şi inima mea de copil. Celulita apare mult mai des la femei decât la bărbaţi, deoarece femeile sunt preocupate mult mai devreme, din copilărie chiar de aparenţă, de siluetă, pe care o doresc perfectă, conform normelor societăţii. În cazul celulitei, ca femeie, mă simt ca o „portocală strivită”. Mă consider urâtă, inferioară şi am tendinţa de a dezvolta relaţii de dependenţă cu ceilalţi. Aspectul estetic este extrem de important. Îmi reţin partea creativă şi mă intoxic pe mine însămi, îmi închid toată această energie care vrea să se exprime, fie prin artă, fie prin comunicare sau sexualitate. Crupa de cal îmi arată cât de mult mă simt obligată să veghez asupra copiilor mei (sau cej pe care u „consider ca pe copiii mei) pentru ca ei să aibă tot ce este mai bun. Îmi arată cât de mult vreau să îmi protejez puterea în calitate de femeie (feminitatea) şi cât de teamă îmi este că voi fi abandonată. Celulita îmi arată modul pasiv în care îmi trăiesc viaţa. Mă las manipulată de ceilalţi în loc să fiu mai

activă în alegerile şi în acţiunile mele. Am o nesiguranţă foarte mare, îmi este teamă că îmi voi pierde „oaza mea de linişte”.

Accepţi, V să identific sentimentele care mă împiedică să merg mai departe şi să le integrez treptat în viaţa mea de zi cu zi. Îmi recunosc adevărata valoare, îmi manifest creativitatea. Astfel las energia să circule liber în corpul meu.

CHARCOT (boala lui…) SAU SCLEROZA LATERALĂ AMIOTROFICĂ

Boala lui Charcot sau scleroza laterală amiotrofică, este o boală degenerativă a sistemului nervos care afectează mai ales bărbaţii. Dacă sufăr de această boală, mă devalorizez tot timpul şi ajung să cred că nu pot îndeplini nimic în viaţă şi că nu voi avansa niciodată pe plan profesional. Stagnez cu vechile suferinţe, pe care le păstrez cu grijă, pe care le alimentez şi le întreţin de-a lungul anilor. Îmi produc astfel o violenţă interioară, totul mă nelinişteşte, mă sunt în nesiguranţă, devin hipertensionat şi nervos. Nu am încredere în nimeni şi mai ales în mine. Cred că sunt supravegheat, urmărit, şi că cineva mă filează. Mă otrăvesc cu atitudinile mele negative şi sunt foarte inflexibil.

Accept să cer ajutor, să am încredere într-un terapeut care mă poate ajuta să mai reduc din surplusul de suferinţă pe care îl car după mine.

Accept să îmi creez viaţa într-un mod pozitiv. Recunosc faptul că sunt o fiinţă unică şi am tot potenţialul necesar pentru a atinge scopurile pe care mi le fixez. Dacă îmi reconstruiesc o imagine pozitivă despre mine, corpul meu va face la fel.

CHEAG DE SÂNGE Vezi şi: SÂNGE COAGULAT, TROMBOZĂ

CHERATITĂ Vezi şi: OCHI – CHERATITĂ

CHIST Vezi şi: OVARE, TUMOARE

Un chist este o cavitate aflată într-un organ sau

ţesut. Conţine o substanţă lichidă, moale sau uneori solidă, limitată printr-un perete propriu. Un chist poate apărea atunci când am remuşcări faţă de un proiect, o dorinţă, pe care nu o pot realiza. Mă „umflu”, acumulez informaţii, tot felul de cunoştinţe, pentru un proiect pe care nu îl pot duce la termen: acestea au rămas prizoniere în corpul meu şi în mintea mea şi devin „un chist care blochează energia vitală”. Rămân ataşat de anumite experienţe din trecut. Am o durere tot timpul, provenită din refuzul de a ierta. Chistul poate corespunde de asemenea unei solidificări de atitudini şi de modele mentale, care s-au acumulat inconştient într-o anumită perioadă. Acestea îmi pot folosi ca barieră de protecţie, mă păstrează închis într-un cadru bine delimitat şi mă protejează pentru a nu face faţă anumitor persoane sau situaţii. Sau au rolul de a îmi pune o frână, de a mă împiedica să merg înainte, deoarece îmi este greu să fiu deschis în faţa altor opinii. Ego-ul meu poate fi foarte rănit şi ranchiuna mea se întăreşte pentru a deveni un chist. Sentimentul meu de neputinţă mă face să mă îmbib de toată această durere, această ură uneori şi chiar dorinţa de a mă răzbuna pe cineva. Vreau să îmi fie recunoscut potenţialul, dar acest lucru întârzie să se întâmple. Joc rolul victimei mult timp, dar acum sunt conştient de faptul că doar eu singur îmi pot crea viaţa aşa cum vreau. Sunt în căutarea puterii mele creatoare. Am tendinţa de a mă închide în mine şi refulez totul în interiorul meu până când ajung la un prea plin şi acesta se transformă în chist. Evit un conflict în loc să îi fac faţă. Când trăiesc şi o frică puternică sau un pericol de moarte, chistul poate deveni canceros.

Accept să las energia să circule liber prin mine. Am încredere în faptul că îmi pot realiza proiectele şi caut soluţiile pentru a face totul să „curgă” în viaţa mea. Mă iert, mă iubesc, mă îndrept spre viitor, sunt împăcat. Îndrăznesc să spun adevărul. Îmi eliberez toate acele emoţii închistate. Prin gândurile mele negative, îmi atrag

evenimente negative, de acum înainte, voi semăna doar gânduri frumoase şi cuvinte frumoase pentru ca, până la urmă, să creez viaţa la care visez. Sunt creatorul vieţii mele şi merg mai departe cu încredere.

CHLAMYDIA (infecţie cu...) Vezi: BOLI VENERICE

CICATRICE Vezi: PIELE-CICATRICE

CICLU MENSTRUAL Vezi: MENSTRUAŢIE

CIFOZĂ Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a...), SPATE (durere de...)

CÂNEPATIE Vezi: RĂU DE TRANSPORT

CINETOZĂ Vezi: RĂU DE TRANSPORT

CIRCULAŢIE SANGUINĂ Vezi: SÂNGECIRCULAŢIE SANGUINĂ

CIROZĂ (a ficatului, Vezi: FICATEIROZĂ (... A FICATULUI)

CISTITA Vezi: VEZICĂ – CISTITĂ

CISTOCEL Vezi: PROLAPSUS

CIUPERCI Vezi: PICIOARE-MICOZĂ

CIUPERCI HALUCINOGENE (consum de...) Vezi: DROGURI

CLAUDICAŢIE (mers şchiopătat) Vezi şi: sistem LOCOMOTOR

Claudicaţia se caracterizează printr-o neregulă a mersului. Cauza poate fi musculară, neurologică, legată de o paralizie sau de amorţeala unui picior, a unui genunchi sau şold. În acest caz, ceea ce este sigur este faptul că, în viaţa mea lucrurile nu „merg” aşa cum aş vrea eu, mai ales pe plan sexual. Există ceva ce „şchioapătă”. Sunt în dificultate într-o situaţie în care trebuie să acţionez sau să iau o decizie. Vreau să merg înainte, dar există frici care mă împiedică să avansez r într-un mod armonios. Dacă merg cu picioarele înapoi, mă îndrept spre o direcţie, dar nu vreau să fac acest lucru.

Accept să îmi identific fricile şi astfel pot aduce mai multă armonie în viaţa mea şi voi avea un mers mai regulat. w Charcot Qean-Martin): neurolog francez (1825 –

1893). A contribuit, prin studiile sale despre isterie şi despre hipnoză, la dezvoltarea patologiei nervoase şi a descoperit localizarea 13 g

CLAUSTROFOBIE Vezi şi: ANGOASĂ

Claustrofobie provine de la cuvântul din limba latină „claustra" care înseamnă închidere. De la acest cuvânt derivă claustralis-claustrale, cu sensul „ceva care închide". Când sufăr de o astfel de afecţiune înseamnă că există o frică iraţională de a fi sufocat sau prins într-un spaţiu închis (ascensor, avion, peşteră sau tunel) în care nu am niciun control asupra a ceea ce se întâmplă. Din această cauză sufăr de claustrofobie, angoasa de a trăi în locuri „închise" singur sau cu alte persoane, Angoasa îşi poate avea originea în momentul naşterii mele, când a trebuit să trec prin „tunelul" colului uterin. Este posibil să fi captat frica mamei mele din acel moment. Frica poate proveni, de asemenea, din momentul în care mă aflam în uter, un loc închis şi sigur, iar contracţiile m-au forţat să ies, lucru care mi-a stârnit o frică puternică faţă de necunoscut, de ceea ce s-ar putea întâmpla. Când mă aflu din nou într-un spaţiu închis îmi reamintesc frica aceea puternică pe care am înscris-o în mine. Am impresia că sunt prizonier şi închis într-o situaţie în care sunt complet neputincios. Ce trebuie să fac? Verific mai întâi dacă această frică nu provine dintr-o credinţă pe care o am, dintr-o fixaţie mentală, care provine din primii ani de viaţă. De obicei, această fobie provine dintr-o „teamă sexuală" care a apărut în timpul copilăriei. Nu înseamnă neapărat că am trăit o situaţie de abuz sexual în copilărie, ci mai degrabă de faptul că acea frică a fost înregistrată în memoria mea afectivă şi m-am simţit prins sau mi-a fost teamă că voi fi prins în acea situaţie, cu caracter sexual. Astăzi îmi reţin frecvent pulsiunile sexuale, lucru care îmi alimentează culpabilitatea.

Accept să trec la acţiune şi să mă eliberez de această culpabilitate prin mijloacele care îmi convin cel mai bine.

Adeseori este indicată o psihoterapie pentru a curăţa memoria emoţională şi a mă ajuta să am o libertate interioară mai mare. De asemenea, pot să îmi pun întrebarea: când mă simt prins şi mă sufoc, este posibil să îmi reprim emoţiile şi să mă simt prizonierul acestora? Am nevoie să îmi exprim creativitatea, dar emoţiile mă împiedică? Am nevoie să respir, am nevoie de spaţiu, dar oare îmi dau dreptul să exist, să mă afirm, să ocup locul care îmi revine? Dacă reuşesc să îmi respect nevoile, dacă îmi ocup locul care mi se cuvine şi mă respect pe mine şi pe ceilalţi nu voi mai avea nevoie să fug şi mă voi simţi bine oriunde m-aş afla.

Accept să îmi reiau locul pe care l-am abandonat. Afirm cine sunt. Îmi recapăt spaţiul vital. Îmi recunosc toate emoţiile pe care le trăiesc, fără să mă judec. Îmi exprim latura creativă: acest lucru mă ajută să trăiesc la nivelul inimii mele şi să fiu cu adevărat în contact cu esenţa mea divină.

CLAVICULĂ (durere de… fractură a…) Vezi şi: umeri, oase-fractură

Clavicula este un os lung, în formă de S alungit, situat între umăr şi stern, deasupra toracelui. Deoarece clavicula este legată direct de umăr, o durere de claviculă înseamnă o furie faţă de responsabilităţile care mi se atribuie şi faţă de care pot avea un sentiment de supunere şi de obligaţie. Uneori pot încerca să exprim idei bune, dar nu reuşesc să le materializez. Cel mai adesea, o fractură de claviculă apare în urma unei căzături pe umăr şi arată faptul că trăiesc o presiune puternică în legătură cu responsabilităţile mele. Emoţia acumulată mă face să cred că mă voi „rupe” sub greutatea responsabilităţilor mele şi acest lucru mă revoltă. Vreau să fug, să evadez. Dar nu pot nici să vorbesc, nici să reacţionez. Mă simt supus în faţa unor decizii care mi-au fost impuse. Reanalizez imaginea autorităţii. Mă aflu într-un impas, sunt înţepenit în faţa unui zid. Viaţa nu mai curge în mine: îi opun rezistenţă sau

o resping!

Accept să privesc situaţiile cu obiectivitate şi încep să înţeleg faptul că viaţa nu îmi poate da mai multă responsabilitate decât pot duce. Am încredere şi mă străduiesc să găsesc soluţii sau un alt punct de vedere care mă va ajuta să îmi gestionez mai bine viaţa.

CLEPTOMANIE Vezi şi: DEPENDENŢA NEVROZĂ

Dacă, într-un mod compulsi sunt tentat să comit furturi fără un motiv utilitar, sufăr de cleptomanie. Trăiesc o tensiune care provine dintr-un gol interior, legat de un sentiment de culpabilitate. Astfel, pentru mine, scopul scuză mijloacele şi este ca şi cum mi-aş fixa provocarea de a-mi însuşi ceva ce este interzis. După ce fac acest lucru mă simt eliberat, chiar dacă pot avea şi remuşcări. Este posibil ca, inconştient, să sper că voi fi prins asupra faptului, deoarece pentru mine este o modalitate de a atrage atenţia. Faptul de a face un gest interzis este pentru mine o modalitate de a-mi manifesta revolta faţă de autoritate şi de a „brava”. Această autoritate, pe care nu o acceptam în copilărie, era fie cea a tatălui meu, fie a mamei mele sau a unei persoane care se ocupa de educaţia mea. Gândurile sunt atât de dezordonate încât, acest lucru se manifestă prin lipsa unui control asupra gesturilor. Îmi folosesc carisma pentru a sustrage sau a-mi procura lucruri care nu îmi aparţin, în loc să o folosesc pentru a transmite un mesaj pozitiv şi de speranţă, prin cuvintele mele, de exemplu.

Accept să urmez o terapie pentru a putea identifica acel gol interior sau acea revoltă faţă de autoritate şi de a putea aduce iubire în acea situaţie. Astfel voi trăi o mai mare pace interioară şi ceilalţi „se vor purta mai frumos cu mine”.

COAGULARE DEFICITARĂ Vezi: SÂNGE COAGULAT

COAPSE Vezi şi: PICIOARE/ /(durere de…)

Coapsele conţin grupul de muşchi care reprezintă mişcarea şi forţa de a merge înainte. Coapsele puternice

indică o persoană bine înrădăcinată în pământ, care are mari rezerve de energie pe care le poate folosi pentru evoluţia sa spirituală. Aceste „rezervoare” naturale indică, de asemenea, starea de spirit. Astfel, dacă’ stau inactiv prea mult timp, risc să acumulez rezerve inutile. Pot să vreau să fac ceva, dar nu pot sau nu vreau să mă forţez să fac lucruri care nu îmi convin. Îmi este teamă să îmi ocup locul cuvenit, consider nedrepte mai multe situaţii pe care le-am trăit în copilărie, mai ales faţă de părinţii mei, pe care nu i-am acceptat şi faţă de care am multe resentimente. Este posibil să fi fost obligat să mă despart de cineva drag. Iar faptul de a-mi lipsi ceva poate fi ceva înspăimântător pentru mine! Prin urmare fac „rezerve”! Continui să vehiculez aceste gânduri inconştiente şi să transport tot acest material în exces, în coapse. Adeseori am impresia că „este prea târziu” pentru a face sau a spune ceva. „M-am desconsiprat: s-a descoperit un secret sau o informaţie pe care aş fi vrut să le păstrez pentru mine. Simt furie, resentiment şi frustrare deoarece am impresia că lucrez fără prea mare succes. Dacă am coapse groase, „grăsuţe” (şi foarte lipite una de alta) îmi blochez inconştient energia din acel loc şi sexualitatea mea riscă să se schimbe deoarece energia stagnează la nivelul bazinului. Pot să am impresia că astfel pot fi atins mai puţin şi că îmi pot ascunde emoţiile cele mai profunde sub acea grăsime sau muşchi. Poate exista un soi de baraj de rezistenţă mentală care mă împiedică să îmi exprim din plin sau să îmi găsesc direcţia potrivită. A sosit timpul să mă eliberez şi să las să treacă această energie a iubirii care vrea să se exprime.

Accept să las să curgă această energie spre coapse şi spre picioare care au nevoie de ea, lucru care mă va ajuta să prind rădăcini în pământ, să fiu mai solid şi să am astfel un echilibru mai mare între partea mea spirituală şi cea fizică. Acest lucru mă ajută să dispară depresia de care sufăr. Corpul meu se echilibrează şi mă eliberez de

ranchiuna acumulată din copilărie. Chiar dacă, uneori am impresia că sunt închis, îmi analizez bunurile materiale şi le accept pentru aceea ce sunt în această lume, adică nişte instrumente care servesc universul.

COAPSE (durere de...) Vezi: PICIOARE-PARTEA SUPERIOARĂ

COASTE

Coastele fac parte din cutia toracică. Ele protejează inima şi plămânii (organe vitale) împotriva loviturilor, a rănilor exterioare şi a agresiunilor. O coastă ruptă sau sucită indică faptul că protecţia mea este diminuată şi sunt vulnerabil în faţa presiunilor exterioare, a iubirii, a autonomiei mele şi a dorinţei de spaţiu. Mi-am depăşit limitele şi m-am lăsat „înghiţit" de ceilalţi. Mă simt prins între mine însumi (partea spirituală şi emoţională) şi lumea fizică în care trăiesc. Mă simt fragil şi deschis la toate formele de atac. Pot să am impresia că nu deţin controlul asupra vieţii mele, că nu mai am resurse şi sunt expus pericolelor. Contuziile apar în momentele de oboseală mare şi de slăbiciune, mai ales când te simţi rănit de viaţă: este o urmă fizică a unei epuizări interioare. Vreau să-mi ţip durerea şi supărarea Dacă îmi rup sau sucesc o coastă, înseamnă adeseori că trăiesc o situaţie aparte cu cineva din familia mea. Este vorba de obicei de o situaţie în care mă compar cu altcineva: nu mă simt la înălţime, la acelaşi nivel. Mă subestimez sau am impresia că ceilalţi sunt cei care mă subestimează. „Oare sunt respectat şi iubit cu adevărat?" în funcţie de amplasarea coastei afectate am mai multe indicii despre persoana în cauză. Dacă este vorba despre coastele inferioare este posibil să existe un conflict cu un copil sau un nepot (descendenţii). În cazul în care este afectată coasta laterală, mijlocie, este vorba de o situaţie conflictuală în relaţie cu un frate, o soră sau văr/verişoară, iar în cazul coastelor superioare este vorba despre relaţia cu un părinte sau un bunic (ascendenţii). Dacă partea din faţă sau sternul sunt afectate înseamnă că

există ceva legat de viitorul meu, care creează o tensiune sau mă nelinişteşte, de exemplu în faţa unor situaţii în care proiectele mele nu se pot realiza din cauza unor interdicţii din partea unor autorităţi. Dacă este afectată partea centrală sau laterală, situaţia este în prezent. Iar dacă este vorba despre partea din spate, posterioară înseamnă că există sentimente din trecutul meu care încă mă afectează foarte tare. Identific situaţiile care creează o presiune puternică. Mă întreb care este persoana sau situaţia care a exercitat o presiune atât de mare asupra mea sau a coastelor mele încât sunt pe punctul de a se rupe (fractură sau entorsă). Trebuie să mă îndepărtez, să mă detaşez de acea sursa de presiune, deoarece nu mai suport. Trebuie să mă întreb cine îmi impune această presiune: ceilalţi sau eu însumi? Îmi caut locul în societate şi trăiesc o dualitate între imaginea pe care trebuie să o afişez şi ceea ce sunt cu adevărat. Rămân la acest nivel superficial sau decid să trăiesc conform valorilor mele profunde? Încerc să „am o cota" bună în faţa celorlalt Nu am încredere în mine şi am tendinţa de a mă revolta. Sunt mai degrabă rigid, în loc să îmi ascult vocea interioară şi trăiesc într-un mod spontan.

Accept să privesc evenimentele cu simplitate, să exprim sincer ceea ce simt, ascultându-i în acelaşi timp şi pe ceilalţi. Acum ştiu că, comunicarea este un instrument care mă ajută să mă respect, respectându-i în acelaşi timp pe ceilalţi. Încetez să mă mai compar cu ceilalţi şi accept să fiu eu însumi. Sunt singura persoană care poate avea putere asupra mea!

COATE Vezi şi: ARTICULAŢII

Coatele reprezintă libertatea de mişcare, flexibilitatea, uşurinţa de a schimba direcţia în situaţii noi sau în experienţele de viaţă. Se referă la ambiţie, posesiune, muncă şi lene. Reprezintă articulaţia suplă şi flexibilă a braţelor, care face posibilă creativitatea şi exprimarea graţioasă a gesturilor mele cotidiene, care mă ajută să trec de la dorinţă la realizarea acesteia. Coatele

mă ajută la primirea ideilor noi, la a căuta în interiorul meu pentru a alege direcţiile cele mai potrivite pentru mine. Dacă am coate puternice şi flexibile, pot să îndeplinesc sarcini importante. O durere sau rigiditate a coatelor înseamnă o lipsă de flexibilitate, frica de a mă simţi „prins” sau înghesuit într-o situaţie neplăcută. Coatele fiind legate de acţiune, reflectă faptul că, pot fi rigid şi pot judeca oamenii care au un mod de gândire diferit de al meu şi care pot să mă facă să îmi reanalizez propriile mele obiceiuri. Am nevoie să fiu ordonat şi atunci când rutina mea este afectată, r confuză, coatele mele vor reacţiona. Este posibil să îmi fie teamă că sunt incompetent într-un domeniu important pentru mine şi, prin urmare, să nu îmi pot susţine familia. Mă opun să aleg o nouă direcţie şi îmi blochez, inconştient energia inimii lucru care afectează articulaţia cotului. Mă simt obligat să fac lucruri împotriva voinţei mele. Mă retrag în mine însumi, deoarece nu am încredere în oamenii din jurul meu. Rămân la ideile mele vechi, în loc să fiu deschis la idei noi. Mă agăţ de ceea ce am, deoarece îmi este teamă de noutate şi de necunoscut. Chiar dacă uneori îmi este teamă să mă las influenţat, mă simt împins de către o altă persoană, trebuie să „strâng coatele pentru a mă proteja”. Coatele sănătoase mă ajută să pot strânge pe cineva în braţe, cu putere.

Accept să aduc mai multă energie pentru a face ceea ce vreau şi îndrăznesc să îmi exprim mai mult emoţiile. Astfel viaţa şi schimbările ei numeroase mi se par mai uşor de acceptat. Mă abandonez mai uşor şi viaţa are grijă de mine aşa cum merit. Rămân deschis faţă de iubire, ceea ce mă ajută să trăiesc. Trăiesc experienţele cotidiene fără agresivitate, cu flexibilitate şi deschiderea spiritului. Accept să caut în interiorul meu pentru a găsi toate răspunsurile ia întrebările mele şi accept noile direcţii pe care le ia viaţa mea ca pe nişte provocări pe care le am de trecut, ştiind că, cadourile vor fi la fel de mari ca şi

eforturile depuse.

COATE – EPICONDILITĂ

Cunoscută mai mult sub denumirea de tennis-elbow, în medicina sportivă, epicondilita este o inflamaţie la nivelul articulaţiei cotului. Coatele îmi conferă flexibilitatea necesară în schimbarea direcţiilor. În cazul unei inflamaţii, trebuie să conştientizez faţă de ce anume sau de ce opun o anumită rezistenţă. Este posibil să fiu frustrat din cauza unor evenimente repetitive care apar în viaţa mea şi am impresia că trebuie să amortizez loviturile primite. Pot avea impresia că fac un efort mai mare decât ceilalţi pentru a îndeplini sarcinile cotidiene sau pentru a atinge anumite rezultate şi nu primesc încrederea pe care o merit. Sunt foarte impulsiv în acţiunile mele. Deoarece am tendinţa de a uita lecţiile învăţate în trecut, am tendinţa de a face aceleaşi greşeli. Epicondilita poate fi o indicaţie a faptului că există ceva ce nu reuşesc să realizez sau ceva ce sunt obligat să fac şi nu îmi convine acest lucru. Trăiesc multă furie faţă de o situaţie şi îmi vine să lovesc pe cineva, dar mă abţin.

Accept să renunţ la vechile mele idei şi la vechile mele modele pentru a alege cea mai bună direcţie pentru evoluţia mea. Accept de asemenea, să las să circule iubirea în evenimentele care apar în viaţa mea.

COCAINĂ (consum de…) Vezi: DROGURI

COCIS Vezi: SPATE (durere de…)

COCOŞAT Vezi: UMERI LĂSAŢI

COL UTERIN (cancer de…) Vezi: CANCER LA UTER (col şi corp)

COLESTEROL Vezi: SÂNGECOLESTEROL

COLICA NEFRETICĂ

Colica nefretică este o durere violentă în zona lombară, care iradiază spre vezică şi coapse, provocată de o obstrucţie a uretrei. Se datorează, de obicei, migrării unui calcul sau a unui corp străin de la rinichi spre vezică, prin uretre.

Se manifestă frecvent atunci când trăiesc o situaţie în care am fost foarte abătut din cauza a ceea ce am văzut, am aflat, am auzit etc. Această situaţie mă copleşeşte atât de tare încât toate valorile mele sunt pe care să se prăbuşească brusc. Există ceva care a rămas blocat şi îmi face rău. Reanalizez totul şi, de multe ori, este vorba despre relaţia cu partenerul meu. Oare sunt mulţumit de viaţa mea de cuplu? Simt că îmi pierd spaţiul vital sau mă simt înşelat, trădat. Îmi este întinată bunătatea şi acest lucru mă irită foarte tare. Mă simt debusolat şi tulburat. Îmi acord timp pentru a observa ce anume este blocat în relaţia mea de cuplu sau în relaţiile mele afective. Care este principala iritare pe care o trăiesc şi pe care nu o mai pot tolera? În ce situaţie mi-am făcut iluzii?

Accept să-mi privesc obiectiv viaţa. Îmi redefinesc valorile şi prioritătile şi îndrăznesc să mi le afirm. Astfel îmi ocup locul care mi se cuvine, primul loc.

COLICI Vezi: INTESTINE-COLICI

COLITĂ (mucozitatea colonului) Vezi: INTESTINECOLITĂ

COLITĂ HEMORAGICĂ Vezi: INTESTINECOLITĂ

COLOANA VERTEBRALĂ Vezi şi: SPATE

Conform clasărilor occidentale, există 33 de vertebre ale coloanei, în următoarea ordine, începând de sus:

- 7 cervicale, mai mici
- 12 dorsale, mai dese
- 5 lombare17
- 5 sacre, sudate, care formează un triunghi spre partea inferioară
- 4 care formează coccisul, sudate şi atrofiate.

Coloana vertebrală, asemenea unui stâlp, reprezintă sprijinul, protecţia şi situaţia din viaţa mea. Este stâlpul meu fizic şi intern. Fără ea m-aş prăbuşi. Coloana vertebrală simbolizează, de asemenea, energia mea fundamentală şi spirituală. Reprezintă flexibilitatea şi rezistenţa mea faţă de diferitele evenimente din viaţă. Îmi

conferă libertatea de a mă mişca, de a mă întoarce într-un mod flexibil spre direcţiile dorite. Deviaţiile coloanei (scolioza, lordoza etc.) sunt legate de partea profundă a întregului sistem energetic. În timpul unui blocaj apar dureri fizice. Există sentimente de neputinţă, o greutate prea mare de purtat, o nevoie afectivă sau emoţională nesatisfăcută etc, care mă fac să mă simt atacat în integritatea mea şi în rezistenţa mea. Este ca şi cum aş primi lovituri din spate. Am impresia că eu sunt stâlpul familiei, la serviciu şi în orice situaţie sau grup în care sunt implicat. Ce se va întâmpla cu ceilalţi dacă eu nu sunt acolo? Se va prăbuşi totul? Coloana vertebrală este legată de toate celelalte aspecte ale fiinţei mele prin schelet, de-a lungul sistemului nervos central şi prin sistemul sanguin central. Fiecare gând, sentiment, situaţie, răspuns şi impresie sunt „gravate” în coloana vertebrală, la fel ca şi în părţile corpului afectate. În acest caz, observ care este partea afectată şi identific cauza blocajului.

Oricare ar fi situaţia, accept să rămân deschis faţă de cauza iniţială şi integrarea va fi mai armonioasă. Voi reclădi noua persoană care vreau să devin.

COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a…)

O deviaţie a coloanei vertebrale simbolizează mai ales o rezistenţă în a trăi viaţa din plin. Am impresia că, în timpul copilăriei, nu m-am bucurat de sprijinul părinţilor, de o structură formatoare. Am fost zdruncinat în convingerile mele profunde. La vârsta adultă, felul în care mă susţin în viaţă, dificultatea mea de a lăsa viaţa să mă susţină şi de a renunţa la vechile idei se manifestă printr-o deviaţie a coloanei vertebrale, care se curbează spre o parte, spre faţă sau spre spate.

Accept să îmi iau viaţa în mâini şi „să mă ţin drept” în faţa vieţii, cu încredere şi cu determinare.

COLOANA VERTEBRALĂ (deviaţie a…) – COCOŞAT
Vezi: UMERI lăsaţi

COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a…) – CIFOZA

Cifoza este o deviaţie a coloanei vertebrale curbate anormal spre spate, de obicei la nivelul omoplaţilor. În afara unei posturi incorecte, cifoza copiilor şi a adolescenţilor este datorată de multe ori unei boli de creştere, boala Scheuermann. Dacă sufăr de această boala voi remarca faptul că, corpul meu se adună în faţă, ca şi cum ar vrea să revină la poziţia de fetus. Oare de cine sau de ce anume vreau să mă protejez? Vreau să mă apropii de mama, deoarece nu mă înţelege sau mă neneagă? Mă simt foarte mic, simt că nu mă ridic la înălţimea familiei mele sau a sarcinilor pe care aş vrea să le îndeplinesc. Vreau să păstrez totul pentru mine, din frica de lipsă. Îmi îndoi spinarea deoarece sunt timid şi ca semn de nerecunoaştere a ceea ce sunt sau pentru că sunt tot timpul în alertă, mă simt inferior, incapabil să îmi iau locul care mi se cuvine şi să trăiesc cu bucurie.

Accept să mă simt în siguranţă chiar şi în prezenţa altor persoane: sunt în stare să îmi ocup locul, să îmi definesc limitele şi să trec de provocările pe care viaţa mi le propune. Îmi păstrez spatele drept şi mă recunosc ca fiind unic şi divin. Învăţ astfel să mă iubesc mai mult şi sunt mândru de realizările mele. Învăţ să îi mulţumesc acestei părţi divine prezentă în adâncul inimii mele, pentru curajul pe care îl am, deoarece ştiu că am deţin toate răspunsurile atunci când sunt conectat cu sufletul meu.

COLOANĂ VERTEBRALĂ – DISC DEPLASAT Vezi: HERNIE DE DISC

COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a…) – LORDOZA

Lordoza este curbarea fiziologică a coloanei vertebrale cu o convexitate anterioară.

În acest caz am o dificultate în a sta în picioare deoarece îmi este ruşine de ceea ce sunt, nu mă iubesc. De multe ori trăiesc o situaţie de supunere faţă de tatăl meu sau faţă de cineva care reprezintă o autoritate pentru mine, deoarece mă subestimez în faţa acelei persoane, mă simt inferior, nu mă simt demn de a fi copilul lui. Mă simt

zdrobit de ceilalţi, am foarte puţină încredere în mine şi sunt incapabil să îmi exprim ideile şi opiniile. Vreau să fiu liber. Îmi îndoi spatele împotriva voinţei mele, am impresia că sunt moale şi incapabil să mişc lucrurile înainte. Lucrurile nu avansează destul de repede şi rezultatele întârzie să apară. Am tendinţa să mă devalorizez. Mă simt împărţit între a fi activ şi a avea încredere sau a nu asculta ceea ce vor ceilalţi să îmi spună. Mă simt în siguranţă când mă agăţ de vechile mele idei. Nu îndrăznesc să schimb ordinea stabilită a lucrurilor pentru a nu deranja. Fierb în interiorul meu şi furia mă roade pe dinăuntru. Refuz ajutorul celorlalţi. Astfel îmi este mai greu să îmi ating obiectivele şi am tendinţa de a trăi mai multe eşecuri.

Trebuie să învăţ să mă iubesc. Accept să îmi ocup locul cuvenit deoarece fiecare dintre noi are un rol de jucat în univers. Învăţ să îmi exprim ideile şi părerile liber şi mă simt mai bine cu mine însumi. Fiecare lucru soseşte la momentul potrivit. Îndrăznesc să stau drept, în picioare şi am încredere în mine. Mă simt în siguranţă deoarece vocea mea interioară îmi spune ce să fac pentru a-mi fi bine.

COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a…) – SCOLIOZĂ

Scolioza este o deviaţie laterală a coloanei vertebrale. Atunci când sunt atent la ea, am impresia că port pe umeri o sarcină foarte grea. Şi pentru că este o sarcină pe care nu o pot îndeplini, trăiesc neputinţă şi disperare. Responsabilităţile mele mă sperie şi sunt indecis cu privire la direcţia în care să merg. Energia se blochează şi scolioza este manifestarea fizică a acestui lucru. Poate apărea din adolescenţă: când îmi caut încă o identitate, sunt prea mare pentru a mai fi copil şi prea tânăr pentru a fi adult, iar viaţa şi responsabilităţile ei mi se par uriaşe. Refuz acest corp, această viaţă, refuz să cresc Am tendinţa să mă compar cu fraţii şi surorile mele (mai ales dacă am un geamăn sau o geamănă), cu verii şi verişoarele mele. Deoarece am impresia că sunt mai buni decât. mine, mă

devalorizez şi acest lucru se exprimă prin scolioză. Mă compar negativ cu ceilalţi şi această atitudine să afectează mult. Îmi este teamă de a fi judecat. Mă simt tot timpul forţat să fac ceva. Am impresia că trebuie să fiu stâlpul familiei, să fiu onoarea ei, mândria ei. Totuşi, pentru coloana mea, care reprezintă catargul unei nave, este prea mult. Mă aplec spre dreapta sau spre stânga pentru a mă compara cu alţii. Pot să mă îndepărtez de ceilalţi pentru a mă proteja şi a evita loviturile. Cu toate acestea, în sinea mea am nevoie să mă apropii de ceilalţi, dar nu îndrăznesc să fac primii paşi. Pot să mă simt pierdut, deoarece am nevoie de puncte de referinţă, de repere, pentru a mă defini ca individ. Acestea sunt de obicei personificate de către tatăl meu, mama mea sau de către oameni care au o influenţă mai mare asupra mea (un profesor, o bonă etc.) Dacă aceste referinţe nu îmi convin sau sunt dezamăgit de ele, coloana mea vertebrală (care nu se simte susţinută) se va curba. Nu vreau să mă sprijin pe mine însumi, mă simt foarte fragil. Coloana mea se afundă ca şi lumea mea interioară. Trăiesc în funcţie de ceilalţi. Prefer să mă şterg, să evit în loc să îmi asum riscul de a mă afirma. Scolioza este legată de dorinţa de a fugi de o situaţie sau de cineva.

Accept să trăiesc în prezent, adică în fiecare zi. Conştientizez faptul că viaţa îmi oferă multe de învăţat şi trăiesc în armonie cu mediul meu. Îmi regăsesc bucuria şi, în fiecare zi, îmi dau seama că am puterea şi capacitatea de a înfrunta fiecare provocare! Devin parte integrantă din propria mea viaţă. Încetez să mă mai compar cu ceilalţi deoarece fiecare dintre noi suntem diferiţi şi unici.

COLON (cancer de...) Vezi: CANCER DE COLON

COMĂ Vezi: ACCIDENT, CREIER-SINCOPĂ, LEŞIN

Coma poate surveni în urma unui accident şi constituie o alterare parţială sau totală a stării conştiente.

Este posibil ca, chiar înainte de a intra în starea de comă să fi avut o experienţă în care am văzut moartea venind spre mine, ca şi cum „mi-ar fi sunat ceasul” şi, când

care am întâlnit conştient moartea, a survenit coma, pentru a alunga moartea în ultimul moment. Conştiinţa se deconectează. Adeseori, după ce apare revenirea din starea de comă, memoria a şters momentele de traumatism. Este ca şi cum aş fi din nou în siguranţă, după ce am fost în pericol. Un accident poate fi provocat de culpabilitatea legată de fuga faţă de o persoană sau o situaţie. Dacă îmi este greu să rezolv situaţia legată de culpabilitate, mă refugiez în comă. Este posibil să mă simt neputincios în a rezolva o situaţie, deoarece sunt prea destabilizat, lucru care mă face furios. Am nevoie să fac schimbări importante în viaţa mea, dar nu sunt capabil. Acum mă pot odihni în peştera mea unde nimeni nu mă poate deranja sau să îmi spună ce să fac. Regăsesc un oarecare sentiment de libertate, o stare în care nu am de dat socoteală nimănui, deocamdată Coma vine de la cuvântul grec „koma”, care înseamnă „somn profund”. Această stare este legată de dorinţa intensă de a fugi de o situaţie sau de o persoană. Îmi este atât de rău interior încât mă retrag în mine, deoarece trăiesc multă disperare, singurătate sau frustrare. Vreau să devin insensibil faţă de dificultăţile vieţii. Mă protejez prin acest somn adânc. Devin insensibil la tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. Prefer să trăiesc această stare de inconştienţă totală până când viaţa mea va deveni mai plăcută. Am o decizie de luat: să trăiesc sau să plec. Aceeaşi decizie apare şi în cazul unei come diabetice, provocată de un exces de glucoza în sânge şi, mai ales în creier. Tristeţea mea este atât de mare încât vreau să fug din lumea în care trăiesc. Furia mea este la fel de mare. Chiar dacă starea de comă poate dura o perioadă lungă de timp (săptămâni, luni sau ani) este foarte important pentru cei apropiaţi să îmi manifeste iubire, afecţiune şi să îmi spună că mie îmi aparţine decizia de a pleca sau de a rămâne aici. Cei apropiaţi trebuie să trăiască detaşarea necesară pentru a evita să reţină împotriva voinţei sale persoana aflată în

comă. Când mă aflu în comă, creierul meu poate fi activ în aşa măsură încât pot auzi oamenii care vorbesc sau le pot simţi prezenţa şi impresiile pe care le degajă, chiar dacă eu, în acel moment, nu mă pot mişca sau exprima. Este posibil ca frica de moarte să mă reţină aici, în stare de inconştienţă. Trebuie să mă asigur şi să îmi spun, în cazul acesta, că pot să plec în siguranţă, dacă îmi doresc acest lucru. Dacă pot percepe energiile unei persoane, când este în stare de comă, pot observa că există o ruptură importantă a liniilor energetice, în funcţie de adâncimea stării de comă. Astfel, ar fi indicat să existe un tratament energetic, pentru a regla situaţia şi a readuce persoana aflată în comă AICI ŞI ACUM. Este important să mă asigur şi să îmi spun că voi avea tot ajutorul de care am nevoie.

Accept să am toate capacităţile şi calităţile necesare pentru a duce la capăt toate proiectele mele. Ştiu că schimbările necesare din viaţa mea se vor petrece lin, pentru binele meu şi al celor din jurul meu!

COMEVQANE Vezi: PIELEPUNCTE NEGRE

COMOŢIE (a retinei) Vezi: OCHICOMOŢIA RETINEI

COMOŢIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER (COMOŢIE)

COMPULSIE NERVOASĂ

Compulsia este o tulburare de comportament caracterizată printr-o dorinţă de a face anumite acte la care subiectul nu poate rezista fără să intre în angoasă. Compulsia nervoasă poate fi legată de sexualitate, hrană, alcool, cumpărături, exces de curăţenie etc. Compulsia nervoasă se raportează la un aspect al personalităţii mele pe care îl judec ca fiind negati care îmi displace atât de mult, încât refuz să îl văd. Îl refulez adânc în mine. Atâta timp cât refuz să îl văd şi să îl accept, viaţa îmi va aduce tot mai multe situaţii în care va trebui să mă confrunt cu acest aspect al personalităţii mele.

Când am o compulsie nervoasă, observ ceea ce m-a deranjat şi accept să îi fac faţă în loc să fug. Accept să fiu o fiinţă umană, cu puterile mele, cu slăbiciunile, calităţile şi

defectele mele. Conştientizez faptul că sunt cel mai critic judecător al meu şi mă iert şi învăţ să mă iubesc. Faptul de a mă accepta aşa cum sunt mă va ajuta să mă dezvolt armonios şi nu va mai trebuie să mă descarc prin compulsie.

CONDUCTE LACRIMALE Vezi: LACRIMI

CONGENITAL Vezi: MALFORMAŢII CONGENITALE, BOU EREDITARE

CONGESTIE (la creier / ficat / nas / plămâni) Vezi şi: creier – ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C.)

Congestia reprezintă sistemul de apărare al corpului pus în funcţiune pentru a răspunde atacurilor repetate împotriva unei părţi din corp. Există mai multe părţi care pot fi congestionate.

La ficat: reprezintă critica refulată, starea de iritare interioară pe care o acumulez, deoarece nu reuşesc să o exprim verbal. Pot trăi nemulţumire, supărare sau decepţie.

La nas (sinusurile): care este situaţia sau persoana pe care nu o pot „mirosi” şi care mă înfurie?

La plămâni (pneumopatie): mă simt sufocat de relaţiile mele familiare, fie cu părinţii mei, fie cu partenerul, cu partenera sau copiii etc. Relaţiile mele de familie sunt armonioase, aşa cum aş dori să fie? Oare îmi fac prea multe griji?

La creier (accident vascular cerebral): mă simt depăşit, nu mai ştiu cum să reacţionez în faţa anumitor persoane sau situaţii. Creierul meu nu mai funcţionează la fel de clar şi repede ca şi înainte. În acest caz este indicat să nu consumăm deloc alcool sau droguri. Indiferent care este partea corpului afectată de congestie, în urma acesteia rezultă o frustrare, iritare şi furie faţă de ceilalţi şi faţă de mine însumi. Mă aflu într-o situaţie de tensiune continuă. Emoţiile mele sunt congestionate. Îmi este teamă de mine însumi, deoarece am impresia că există ceva rău în interiorul meu. Evit să fiu impulsiv şi să îmi trăiesc viaţa

prea spontan. Totuşi există avantajul de a îmi da frâu liber creativităţii deoarece pulsiunile mele naturale încearcă să se elibereze. Am tendinţa de a acorda multă atenţie vieţii mele spirituale şi prea puţină nevoilor mele fizice. Am nevoie de odihnă, de vacanţă, dar nu îmi permit acest lucru. Îmi acord timp pentru a verifica ceea ce mă deranjează în prezent în viaţa mea şi îmi asum responsabilitatea în acea situaţie.

Accept să îmi ocup locul cuvenit, locul meu. Realizez importanţa de a exprima ceea ce simt şi fac acest lucru fără să îi atac pe ceilalţi. Deoarece îmi exprim sentimentele nu acumulez nici frustrare, nici ură. Când sunt deschis şi receptiv şi ceilalţi sunt la fel faţă de mine. Mă simt din nou în armonie cu mine însumi şi cu cei din jurul meu. Astfel dobândesc un nou echilibru, atât în viaţa fizică cât şi în cea spirituală.

CONJUNCTIVITĂ Vezi: OCHICONJUNCTIVITĂ

CONSTIPAŢIE Vezi: INTESTINECONSTIPAŢIE

CONTUZII Vezi: PIELE-VÂNĂTĂI

COPIL CIANOTIC (ALBASTRU)

Apariţia unui copil cianotic este legată de o malformaţie a inimii? Copilul, în stadiu embrionar, care duce la repunerea în circulaţie a sângelui puţin oxigenat (sânge de culoare albastră) în marea circulaţie arterială, fără să mai treacă prin plămâni pentru a primi oxigen (sângele roşu). Dacă sunt un copil cianotic (bebeluş) este posibil să fi captat o frică foarte mare, în pântecele mamei, frica ei de a se deschide faţă de iubirea lumii exterioare. Acest lucru poate proveni dintr-o rană profundă şi din „retragerea în sine” în legătură cu iubirea, cauzată de un eveniment care i-a zdrobit inima. Nu trebuie să o fac pe mama mea responsabilă de starea mea. Prin legea finităţilor, am venit în această familie deoarece aveam de depăşit provocări asemănătoare, legate de iubire. Nu fac decât să manifest mai concret pe plan fizic conştientizarea pe care trebuie să o fac şi mama mea şi eu, ne vom putea

ajuta reciproc în acest caz.

Accept începând de acum faptul că iubirea este însăşi viaţa şi puterea mea de a iubi, tot mai mare, va forma un cerc de iubire care mă va proteja în lumea exterioară.

COPIL HIPERACTIV Vezh HIPERACTWITATE

COPIL MORT LA NAŞTERE Vezi: NAŞTERE-AVORT

CORIZA Vezi: RĂCEALĂ (LA CREIER...)

CORONAR Vezi: INIMĂV – TROMBOZA CORONARIANĂ

CORP Vezi: ANEXA I

CORZI VOCALE Vezi: GÂT-LARINGITĂ, CANCER LA LARINGE, VOCE-RĂGUŞEALĂ

COŞURI (pe corp) Vezi: PIELE-COŞURI

CRAMPA SCRIITORULUI Vezi şi: DEGETE, MÂINI, ÎNCHEIETURA MÂINII

Este senzaţia de a avea o greutate sau furnicături în degete, cauzate de compresia nervului median din canalul carpian, situat în zona de la articulaţia mâinii. Am o tensiune interioară foarte mare şi atunci când scriu, fac eforturi foarte mari. Pe cine vreau să impresionez? Pe cine vreau să conving? Pe mine sau pe ceilalt sunt pretenţios şi ideile mele de mărire mă fac să fiu o persoană foarte ambiţioasă. Este posibil să port o mască, care îmi ascunde adevărat personalitate, ceea ce mă protejează împotriva judecăţii celorlalţi. Acest lucru provine din faptul că am prea puţină încredere în mine însumi şi mă simt incapabil să îndeplinesc lucruri importante. Mă întreb, de asemenea, în legătură cu căsătoria şi care este poziţia mea faţă de ea. Îndoiala pe care o întreţin faţă de capacitatea mea de a-mi exprima creativitatea mă fac să abdic, să îmi abandonez obiectivele. Nu am decât încercări, în timp ce o parte din mine a abandonat deja. Deoarece durerea se poate accentua dimineaţa sau noaptea, când încă sunt conectat cu lumea mea interioară, această durere îmi reaminteşte schimbările pe care trebuie să le fac în interior pentru a fi mai flexibil. Începând de acum, fac lucrurile în mod natural

şi îmi acord timp să fiu cu adevărat eu însumi. Nu am nimic de demonstrat nimănui.

Accept să mă iubesc aşa cum sunt, fără artificii şi rămânând complet liber în atitudinile mele. Este primul pas spre o realizare importantă, împlinirea de' sine.

CRAMPE

Crampa este contracţia involuntară, dureroasă şi trecătoare a unui muşchi sau a unei grupe de muşchi. Crampele indică o tensiune mare, o crispare interioară uneori excesivă. Reţin energia divină şi o împiedic să circule în mine, deoarece mă simt strivit, limitat. Mă obstinez să mă agăţ de o frică, o rană interioară sau un stres care nu mai sunt benefice pentru mine. Unele dintre modelele mele mentale au nevoie să fie reintegrate. În prezent trăiesc multă tensiune şi presiune, care pot fi însoţite de un sentiment de neputinţă faţă de ceva sau faţă de o situaţie. Mă întreb ce să fac şi care este cea mai bună soluţie pentru mine. Şi pentru că îmi este frică, mă cramponez, mă agăţ de idei fixe. Trăiesc o anumită supunere, mă simt obligat să mă „cobor" în faţa anumitor persoane, pentru a evita să fiu rănit. Îmi este atât de frică de viaţă încât îmi blochez total energia, o închid într-un anumit loc. Aş vrea să mă refugiez în interiorul meu. Anxietatea mă determină să vreau să evit sau să fug de o situaţie. Dacă este vorba despre o anxietate pe care o trăiesc în timpul zilei, cât sunt acasă, este posibil ca, în timpul nopţii să am crampe, care mă trezesc şi îmi amintesc că ar trebui să fug. În funcţie de locul în care se localizează crampa, primesc un indiciu despre ceea ce trebuie să schimb: o crampă la laba piciorului, indică direcţia în care trebuie să merg. O crampă la partea de sus a piciorului indică felul în care avansez în viaţă. O crampă la mână arată un aspect legat de acţiunile şi de faptele mele. Sunt conştient de durerile interioare care mă copleşesc şi realizez că pot schimba acest lucru.

Accept să mă relaxez şi să mă deschid în faţa

energiei divine. Îmi acord timpul necesar pentru a mă opri şi a reflecta. Acest moment de pauză mă ajută să iau lucrurile mai încet şi într-un alt mod, să mă simt mai bine în pielea mea.

CRAMPE ABDOMINALE Vezi şi: ABDOMEN

Abdomenul este legat de chakra intuiţiei şi a creativităţii. Crampa abdominală indică, de asemenea, o frică de a-mi urma intuiţia, refuzul de a mă lăsa purtat pe deplin de creativitatea mea, blocând astfel energia divină din acel loc, în apropierea buricului sau mai jos. Prin urmare opresc orice proces care mă ajută să văd lucrurile care mă ajută să avansez normal. Îmi este tot timpul teamă să descopăr un viitor mai bun pentru mine. Vreau să controlez totul, deoarece îmi este teamă să experimentez lucruri noi. Mă aştept la tot ceea ce este mai rău, să mi se întâmple lucruri îngrozitoare.

Accept să mă deschid şi să am încredere în viaţă. Astfel, mă pot lăsa condus de intuiţia mea şi îmi pot folosi creativitatea pentru a merge în direcţia care îmi convine, în armonie cu ceea ce sunt.

CRAMPE MUSCULARE

Crampa de origine musculară indică faptul că reţin ceva ce nu vreau să las să plece. Este o tensiune interioară puternică care se exprimă printr-un blocaj de energie la nivelul muşchilor. Muşchii reprezintă energia, viaţa, forţa, „Blochez" astfel viaţa şi nu las să plece ideile vechi care se schimbă şi se transformă în corpul aflat în evoluţie. Am încă vechi idei preconcepute şi le vehiculez în acţiunile mele zilnice. Sunt „sub tensiune" şi îmi pun tot timpul mii de întrebări. Atenţia mea este îndreptată spre anumite griji care îmi consumă atât de mult din energie încât ajung să fiu deconectat de corpul meu fizic. Este important să verific care parte a corpului este afectată de crampe.

Accept începând de acum să mă las condus de inimă să fiu mai deschis faţă de noile posibilităţi care mă pot ajuta să avansez. Nu pot schimba trecutul, dar pot schimba

interpretarea mea asupra evenimentelor. Sunt tot mai conştient de frumuseţile din prezent Meditaţia este o tehnică de reechilibrare energetică care ajută la înlăturarea tensiunilor inutile şi la armonizarea corpurilor mele energetice.

CRANIU Vezi: CREIER-COMOŢIE CEREBRALĂ, OS-FRACTURĂ (osoasă…)

CRĂPĂTURI Vezi: PIELE – CRĂPĂTURI

CREIER

Este centrala energetică, unitatea centrală de tratare a tuturor informaţiilor a minunatei maşinării umane: creierul are 30 de miliarde de neuroni, fiecare având o putere specială. Este centrul comenzilor, care are legătură cu autonomia mea şi controlul asupra vieţii mele. Creierul este legat de cea de a şaptea chakră sau centru de energie (chakra coloanei vertebrale) şi de glanda pineală, denumită şi epifiză. Creierul are două emisfere distincte. Emisfera dreaptă, Yin, la chinezi, reprezintă latura feminină (introvertită), creativitatea, totalitatea situaţiilor (vederea de ansamblu asupra lucrurilor), intuiţia, percepţia şi arta, este emisfera receptoare. Este alimentată de faptele trăite. Este orientată spre a fi. Emisfera stângă, Yang, este cea care dă, care „domină”, este extrovertită, agresivă, raţională, logică, care analizează totul. Este legată de percepţia lumii exterioare, a conceptelor, a numerelor şi a cuvintelor, de raţiune. Gestionează „cum” au loc evenimentele, elaborează planuri detaliate. Este alimentată de cunoştinţele dobândite. Este orientată spre timp, fapte şi a face. Fiecare emisferă controlează jumătatea opusă a corpului (emisfera dreaptă controlează partea stângă şi invers). Încrucişarea fibrelor nervoase spre partea opusă are loc la nivelul bulbului rahidian (deasupra gâtului) şi coboară de-a lungul măduvei spinării. Acest lucru explică de ce oamenii care au un accident vascular pe partea stângă, vor avea apoi o paralizie pe partea dreaptă (A.V.C. accidentul

vascular cerebral). Există un punct de intersecţie şi la nivelul nervilor optici ai ochilor, sediul chakrei celui de-al treilea ochi, situat la rădăcina, nasului, între sprâncene. Un sistem echilibrat trebuie să respecte funcţionarea globală a celor două emisfere. Creierul reprezintă sediul gândurilor, al ideilor, al cunoaşterii, EUL SUPERIOR, central universului, identificarea cu orice formă divină. Socrate spunea: „Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte Universul şi zeii”.

CREIER (abces la…)

Când apare un abces la creier, acesta provine dintr-o infecţie a sinusurilor sau a urechii mijlocii sau a oricărei alte părţi a corpului. Acesta indică furia pe care o’ simt faţă de asumarea propriei mele vieţi şi frica de a-mi pierde controlul asupra autonomiei mele. Am o dificultate în a analiza toate elementele din viaţa mea deoarece totul se schimbă foarte repede şi eu mă ambalez repede.

Accept să am încredere în puterea divină din interiorul meu care mă conduce spre soluţii ce mă vor ajuta să-mi descopăr adevăratul potenţial.

CREIER – ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C.) Vezi şi: INFARCT (în general), SÂNGE (în general) / ARTERE (circulaţia sanguină) TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPERTENSIUNE

Acest tip de accident este legat de circulaţia sângelui şi de vasele de sânge. Este efectul unei hemoragii sau a unei ocluzii cauzate de un cheag, provenind din artere sau de la inimă. Accidentul vascular cerebral se poate manifesta în mai multe situaţii, legate toate de iubire. Acest gen de accident este o reacţie foarte puternică, un nu categoric adresat unui echilibru care indică în ce aspect se manifestă acea frică în viaţa mea. Pot avea impresia că îmi pierd mijloacele de a-mi conduce viaţa. În cazul accidentelor cerebrale hemoragice, este vorba despre o arteră care se sparge, lucru care produce o inundare cu sânge a unei părţi a creierului. Este posibil să trăiesc o

tensiune atât de mare în mediul familial sau profesional, care acumulată ajunge să se elibereze prin această ţâşnire a bucuriei de a trăi (sângele), care simbolizează toată durerea pe care o trăiesc în această situaţie.

Indiferent în care parte a creierului se produce accidentul, în partea dreaptă (intuitivă) sau stângă (raţională), accept să identific mesajul pe care mi-l transmite corpul, să restabilesc pacea cu mine însumi şi să mă restabilesc cât mai repede. Îmi vizualizez creierul scăldându-se într-o baie de lumină albă şi aurită pentru a-mi ajuta toate celulele nervoase să se regenereze şi să îi reia funcţiile într-o nouă manieră, pentru ca eu să îmi regăsesc cât mai repede sănătatea.

CREIER – APOPLEXIE Vezi: CREIERACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C) / SINCOPĂ, SÂNGE-HEMORAGIE.

Apoplexia (sau atacul cerebral) este un termen popular care descrie hemoragia parenchimatoasă. Apoplexia este suspendarea bruscă, mai mult sau mai puţin completă a tuturor funcţiilor creierului, caracterizată prin pierderea subită a cunoştinţei şi a mobilităţii voluntare, cu păstrarea circulaţiei şi a respiraţiei. Adeseori este rezultatul unei hemoragii cerebrale. Criza de apoplexie este manifestarea nevoii extreme de a rezista vieţii şi schimbărilor, respingerii şi negării mai multor aspecte ale vieţii şi ale fiinţei mele. Trăiesc o mare indecizie: evit să fac schimbări, în viaţa mea. Vehiculul bucuriei mele de a trăi, sângele, nu mai ajunge să irige din plin o parte a creierului. Această parte încetează să mai funcţioneze şi apoi se instalează paralizia. Sunt neliniştit şi confuz. Devin conştient de faptul că am tendinţa de a vrea să rezolv totul şi să controlez totul în locul celorlalţi. Intru în vieţile celorlalţi. Îmi depăşesc limitele deoarece vreau să fac prea multe. Astfel, îmi concentrez toată atenţia asupra celorlalţi, dar mă uit pe mine însumi. De aceea refuz ca ceilalţi să se amestece în viaţa mea personală (aşa cum fac

eu în vieţile lor…). Criza de apoplexie apare de obicei la o vârstă mai înaintată, arată frica mea de a îmbătrâni, nesiguranţa mea faţă de sprijinul pe care îl voi avea din partea familiei mele, atât pe plan emoţional, cât şi pe plan financiar. Dacă opun rezistenţă vieţii, sunt de acord să abandonez totul şi să rămân închis. Prefer să mor: este mai uşor şi distrugerea este singura mea salvare. Este înfrângerea! Paralizia mă împiedică să îmi exprim din plin energia vitală şi potenţialul creativ. Activităţile mele sunt acum limitate.

Dacă vreau să îmi regăsesc bucuria care îmi alimentează viaţa, accept să fiu deschis în faţa intuiţiei şi a iubirii şi să exprim mai mult ceea ce simt. Încep prin a avea tot mai multă încredere în viaţă. Îmi concentrez atenţia pe propriile mele valori şi pe propriile mele calităţi. Las să crească această Viaţă în mine. Propovăduind pacea, iubirea şi starea de bine, îi ajut pe ceilalţi să se simtă mai bine în libertatea şi în respectul fiecăruia.

CREIER (comoţie) SAU COMOŢIE CEREBRALĂ

Comoţia cerebrală reprezintă zguduirea întregului creier în urma unui traumatism cranian, care duce la o comă provizorie. Comoţia este o formă de fugă, un mijloc brusc şi direct de a mă opri şi de a observa ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Comoţia cerebrală îmi arată faptul că, în mod inconştient, mă agăţ atât de mult de vechile mele idei şi atitudini încât acestea se izbesc de cele noi care vor să le ia locul. Pot, de asemenea, să mă agăţ de ceva sau de cineva: atribui celorlalţi responsabilitatea pentru propria mea viaţă. Mă definesc raportat la ceilalţi în loc să fiu eu însumi. Mă simt în siguranţă dacă sunt apropiat de cineva, dar acest ataşament ajunge să mă sufoce, deoarece, în adâncul meu, vreau să îmi trăiesc propria viaţă şi nu cea pe care vor ceilalţi să o trăiesc. Pot să îmi îngrop emoţiile în alcool, droguri, jocuri de noroc, dar, mai devreme sau mai târziu, va trebui să fac faţă realităţii. Există un haos în viaţa mea, mă simt zdruncinat

de cineva sau de propunerile sale. Există o luptă pentru „a nu mai termina” care mă afectează foarte puternic. Indirect sunt adus în situaţia de a mă opri, de a-mi examina viaţa şi a vedea în ce direcţie vreau să merg. Revin asupra priorităţilor mele. De asemenea, poate am mintea „prea plină de idei”, mă împrăştii prea mult, am nevoie să revin pe pământ. Are loc o busculadă şi apoi apare şocul. Comoţia survine în urma unei răni la cap sau a unui accident care „şochează” capul, creierul şi mintea. Corpul meu este temporar „plecat” şi inconştient. Unde am ajuns în viaţa mea? Ce direcţie trebuie să apuc? Oare mentalul meu merge în toate direcţiile în acelaşi timp, fără o orientare reală?

Accept să revin pe pământ, în realitate, pentru a regla „în mediul real” şi într-un mod mai adecvat situaţiile pe care le trăiesc în prezent. Este posibil să evit comoţia, acceptându-mi să fiu foarte deschis faţă de ceea ce se întâmplă în viaţa mea.

CREIER – (congestie a creierului…) Vezi: CONGESTIE

CREIER – CREUTZFELD-JAKOB (boala…) SAU BOALA VACII NEBUNE

Creutzfeld-Jakob: este vorba despre numele medicilor germani, Creutzfeld şi Jakob, cei care au descris pentru prima oară aceasta boală, în anul 1920.

Boala Creutzfeld-Jakob este o afecţiune cerebrală foarte severă, mortală, în câteva luni, care atinge persoane în jur de cincizeci de ani şi mai mult şi care este însoţită de demenţă cu daune neurologice majore. Este o boală foarte rar transmisibilă la oameni: se numeşte şi encefalopatie spongiformă umană. Este vorba despre o formă de demenţă sau de afectare a funcţiilor „intelectuale” sau cognitive (ale, cunoaşterii) persoanei în cauză. Este asemănătoare infecţiei cu prioni (particule infecţioase) transmise prin ingerarea cărnii de vită bolnavă, denumită în limbaj popular boala vacii nebune. Această boală se

manifestă atunci când mă întreb ce să fac cu viaţa mea: nu mai ştiu încotro să merg. Îmi trăiesc viaţa la suprafaţă, ca un automat sau ca un animal. Îmi place când totul este aranjat, când nu există surprize. Evit suferinţa şi durerea sub orice formă. Prefer să păstrez distanţa faţă de oameni şi faţă de propriile mele emoţii. Astfel îmi dau la o parte capacităţile şi potenţialul meu creativ. Fug de o realitate care mă deranjează. De-a lungul anilor am dezvoltat o indiferenţă faţă de viaţă, în general.

Îmi este în continuare bine cu acest mod de a funcţiona? Oare viaţa vrea să îmi dea mai mult, iar eu închid uşile, crezând că nu merit mai mult? Absenţa şi superficialitatea în care trăiesc îmi fac viaţa în confortabilă. Mă ascund în spatele unui titlu, a unui birou, a unei cărţi, a unui sport pe care îl practic etc. Nu ezit să dau dovadă de o anumită cruzime pentru a căuta ceea ce vreau. Sunt puţin „canibal" şi sunt indiferent la răul pe care îl pot provoca altora. Refuz să mă angajez total în viaţa mea. Fiindu-mi frică de a fi rănit, evit contactele cu oamenii. Nu comunic cu propriile mele emoţii şi cu persoanele din jurul meu. Prefer să fiu „adormit" în viaţă, iar creierul meu face la fel.

În loc să mă resping pe mine însumi şi pe restul lumii, acceptjr să intru în contact, comunicând cu universal din jurul meu. Accept să-mi las toate simţurile să se dezvolte pentru a trăi cât mai multe experienţe posibile. Oricare ar fi emoţiile care vor ţâşni la suprafaţă, eu voi fi protejat. Las bucuria de a trăi să se instaleze în toate celulele corpului meu şi mai ales, în cele ale creierului. Las la o parte mecanismele de fugă şi îmbrăţişez viaţa şi toate experienţele pe care vrea să mi le ofere. Întâmpinând întregul meu potenţial, îmi descopăr adevărata valoare şi astfel pot îndeplini lucruri cu bucurie şi cu motivaţie şi mă pot îndrepta spre împlinirea de sine.

CREIER (durere la...)

Problemele la nivelul creierului indică faptul că am

tendinţa de a vrea să cunosc cu mintea şi cu latura mea raţională (emisfera stângă) toate situaţiile pe care le trăiesc. Las la o parte emoţiile (emisfera dreaptă) cu care îmi este frică să intru în contact, încercând să mă conving că acestea nu folosesc la nimic sau că sunt mai mult dăunătoare decât utile. Am dobândit o mare rigiditate în modul meu de gândire şi vreau cu orice preţ să am dreptate! Apar tot felul de informaţii şi elemente noi, dar eu nu le iau în considerare. Mă simt stângaci şi trăiesc o stare de confuzie. Astfel îmi este greu să îmi schimb părerea şi să admit că este posibil să nu am dreptate. Embolia cerebrală indică faptul că mă simt prins într-o situaţie pe care o tot rumeg şi pe care vreau să o evit cu orice preţ, chiar dacă acest lucru presupune să părăsesc această lume.

Accept să las la o parte latura mea prea „matură, serioasă şi raţională şi să îmi regăsesc latura de „copil" căruia îi place să râdă, să se bucure şi care străluceşte în inocenţa sa şi în dorinţa sa de a învăţa lucruri noi.

CREIER – ECHILIBRU (pierderea echilibrului) SAU AMEŢEALĂ

Pe plan fizic, echilibrul este menţinut de repartiţia greutăţii pe corp, ceea ce ne ajută să ne mişcăm, fără să ne aplecăm de-o parte şi de alta. Controlul echilibrului are loc la nivelul urechii interne, în labirint. Cât despre creier, acesta comandă mişcările cu ajutorul sistemului vizual, sistemul propriu receptiv, sistemul vestibular din urechea internă şi, mai ales, cu ajutorul cerebelului, care integrează toate acţiunile. Când creierul se simte clătinat şi depăşit de situaţii sau de evenimente, este tras în toate direcţiile în acelaşi timp şi îşi pierde echilibrul.

Ideile mele se împrăştie şi nu mai pot gândi limpede. Pierderea echilibrului şi ameţeala sunt asociate uneori cu hipoglicemia: îmi lipseşte dulceaţa din viaţă. Acest gen de fugă poate fi asociată cu o situaţie sau o persoană a căror evoluţie mi se pare prea rapidă pentru mine. Vertijul se

produce atunci când realitatea mea devine copleşitoare, deoarece am întreţinut idei false, care au apărut în urma aşteptărilor mele neîmplinite. Astfel îmi pierd sentimentul de echilibru şi de armonie. Discernământul îmi este afectat şi am impresia că viaţa mea este „cu susul în jos”. Cu toate că ameţeala poate avea şi alte cauze de ordin fizic, precum hipoglicemia (lipsa zahărului în sânge), hipotensiunea (presiune sanguină scăzută), o încetinire cardiacă, o problemă la nivelul urechii sau un deficit al energiei rinichiului, această afecţiune este legată de fugă. Atunci când mă simt tras în toate părţile, conştient sau nu încerc să „mă ameţesc” pentru a uita ceea ce trăiesc. Energiile mele sunt împrăştiate, dezmembrate şi acest lucru îmi dă impresia că nu mai am putere asupra vieţii. Vreau să fac un ocol mare, dar ştiu că la capătul drumului vă trebuie să înfrunt lucrurile care mă sperie. Labirintul îmi arată faptul că mă pierd în detalii, sarcini şi activităţi care deocamdată nu sunt importante. Nu mai văd limpede, mă simt ca într-un labirint. O parte din mine opune rezistenţă schimbărilor care survin. M-am angajat într-un proces pe care nu îl mai pot opri sau măcar încetini. Nu mai stăpânesc situaţia şi acest lucru creează o angoasă. Sunt paralizat de incertitudine. Îndoiala mă determină să mă agăţ de persoane sau de lucruri. Îmi refulez emoţiile şi acest lucru mă determină să trăiesc într-un mod superficial.

Accept să devin conştient de faptul că merg în prea multe direcţii în acelaşi timp şi îmi acord timpul necesar de a îmi redobândi echilibrul. Ascult mesajele pe care mi le transmite corpul şi accept să îmi acord mai mult timp şi lucruri dulci. Îmi iau răgazul să savurez tot ceea ce este frumos şi bun în viaţă. Îmi identific clar prioritătile şi îmi afirm alegerile cu convingere. Continui să merg mai departe ştiind că eu sunt Stăpânul vieţii mele. Nu mai trebuie să aştept aprobarea celorlalţi, mai ales pe cea a părinţilor mei. Accept să fiu diferit şi faptul că merit să fiu fericit. Îmi deschid inima pentru a primi iubire şi bucurie

în viaţa mea.

CREIER-ENCEFALITĂ

Encefalul cuprinde creierul cerebelul şi trunchiul cerebral. Encefalul este partea superioară a sistemului nervos, care controlează întreg organismul. Encefalul reprezintă individualitatea mea, la cel mai înalt nivel. Chiar dacă, capul reprezintă, în general, individualitatea, encefalul este individualitatea mea interioară. Când există o afecţiune inflamatorie la nivelul encefalului, denumită encefalită (epidemia de gripă spaniolă din anii 1916 – 1920 este legendară). Encefalita corespunde unei furii raportate la ceea ce sunt. Spun nu vieţii şi schimbărilor pe care mi le oferă. Îmi este teamă că îmi voi pierde individualitatea, ceea ce am dobândit şi ceea ce sunt. Îmi este teamă că îmi voi pierde controlul de sine sau legat de ceea ce mi se întâmplă sau mi se poate întâmpla. Mă simt limitat în exprimarea propriei mele persoane. Mă simt incapabil când nu îmi pot analiza viaţa şi totul este neclar.

Accept să mă deschid în faţa unor noi aspecte ale fiinţei mele şi să am încredere în viaţă. Înlocuiesc rigiditatea cu flexibilitate, încadrarea strictă a unor părţi din mine cu deschiderea, pentru a descoperi noi faţete ale mele. Îmi ofer iubirea şi înţelegerea de care am nevoie şi las pacea interioară să se instaleze în mine.

CREIER-EPILEPSIE

Epilepsia este provocată de o comunicare deficitară şi, în toate cazurile, de o hiperexcitabilitate între celulele creierului. Influxul nervos acumulat care rezultă creează o supra-încărcare şi formarea unor unde de şoc care atacă celelalte părţi ale creierului. Crizele de epilepsie pot avea intensităţi diferite. Astfel, pot face parte dintre persoanele care pur şi simplu sunt „pe lună” pentru câteva momente, cu pierderea cunoştinţei timp de câteva secunde: stare denumită „rău mai mic”. Acest lucru indică faptul că vreau să fug de o situaţie, deoarece consider că am responsabilităţi prea mari. Trăiesc multă anxietate şi

nerăbdare. Creierul meu se supra-încălzeşte, deoarece mă concentrez prea mult pe partea raţională în loc să trăiesc într-un mod mai spontan. Nu mai am acces „la emoţiile mele şi nu ştiu ce să fac. O criză de epilepsie scoate în evidenţă o violenţă mare îndreptată împotriva mea însumi şi îmi arată faptul că am tendinţa de a mă pedepsi deoarece mă judec foarte sever. Pot face parte dintre persoanele care îşi pierd complet cunoştinţa şi care suferă de convulsii destul de puternice timp de cinci până la zece minute, stare denumită „marele rău”. Faptul de a trăi o astfel de situaţie înseamnă cu siguranţă că eu cred că viaţa nu îmi aduce decât respingere, violenţă, furie şi disperare. Am impresia că trebuie mereu să mă lupt.

Mă simt persecutat. Mă simt vinovat de agresivitatea care creşte în mine şi o refulez. De altfel, îmi reprim toate sentimentele care vor să se exprime. Incertitudinea mă face să am mintea plină de idei, dar toate aceste idei sunt cam înceţoşate. Acest lucru determină o mare instabilitate în viaţa mea. Am impresia că trăiesc într-o închisoare, având sentimentul că a trebuit să mă supun anturajului meu, iar libertatea mea a fost distrusă. Mă simt sub puterea cuiva sau a ceva mai puternic decât mine. Trebuie să mă lupt cu un inamic pe care uneori nici măcar nu îl cunosc. Opun atât de multă rezistenţă încât, corpul meu trebuie să se elibereze de această supra-încărcare de emoţii şi de frustrări. Trăiesc o angoasă foarte puternică care mă face să pierd controlul asupra comenzilor mele. Îmi este teamă că voi pierde pe cineva sau ceva ce îmi aparţine şi că voi fi separate de acel lucru sau acea persoană. În viaţa mea suflă un vânt de panică, deoarece am impresia că nu mai am control asupra vieţii mele. Mă protejez prin conştientizare. Deoarece relaţiile mele cu ceilalţi şi cu societatea sunt foarte dificile, vreau să mă deconectez total, pentru un timp, pentru „a-mi trage sufletul”. Acest lucru arată dualitatea profundă în care mă aflu şi impresia că sunt prins în capcană. Îmi place să mă

pedepsesc şi să mă port dur cu mine. În loc să îmi ascult intuiţia şi să trăiesc în prezent, trăiesc în mintea mea şi acord prioritate gândurilor mele şi lucrurilor pe care mă oblig să le fac. „Circuitele mele nervoase” se supra-încălzesc. Vreau atât de mult să îmi controlez anturajul încât, corpul meu devine „în afara controlului” tocmai pentru a mă face să conştientizez că singura stăpânire pe care o pot avea este asupra mea însumi. M-am săturat, acest lucru mă solicită prea mult. Resping această viaţă care se încăpăţânează să’mă facă să sufăr. Vreau să devin insensibil şi mă retrag în mine. Adeseori mă incită disperarea şi furia. În acelaşi timp mă simt persecutat de viaţă şi o las să îndrepte o anumită violenţă asupra mea. Respingerea de sine este extremă şi astfel rezultă un conflict de individualitate. În timpul crizei de epilepsie, corpul meu devine inert pentru a protesta împotriva rănilor şi convulsiile apar asemenea unor valuri puternice care mă ajută să scot furia, amărăciunea şi agresivitatea atât de îndelung reprimate. Nu am altă soluţie decât să mă las purtat de sentimentele puternice din interiorul meu. Îngrop în inconştient acele situaţii care mă fac să sufăr atât de mult, deoarece îmi este teamă că mă vor disturba sau mă vor face să sufăr. În acel moment, mentalul nu deţine niciun control. Am impresia că mă lupt cu o fantomă. În timpul crizei observ mişcările efectuate, care exprimă ceea ce eu nu am putut sau nu am vrut să manifest înainte, prin cuvinte sau gesturi. Este ca o eliberare. Epilepsia le atrage atenţia celor din jurul meu asupra marii mele nevoi de iubire şi de atenţie. Cauza profundă a epilepsiei se regăseşte adeseori în copilărie, ajungând chiar până în timpul perioadei intrauterine. Fiind copil, m-’am culpabilizat foarte tare şi acest lucru m-a urmărit apoi toată viaţa: a devenit o luptă cotidiană. Poate fi vorba, de asemenea, de un abuz (sexual sau de altă natură) sau de un eveniment perceput ca un abuz sau de o respingere dn trecut sau o situaţie din copilărie trăită ca o

separare. Faptul de a te simţi separat de cineva implică o pierdere a contactului pe plan fizic cu acea persoană. Poate fi vorba despre relaţia cu tatăl meu, cu care aş fi vrut atât de mult să fiu apropiat şi să facem multe lucruri împreună. Sau poate fi o situaţie legată de propriii mei copii despre care nu mai ştiu prea multe sau cu care am pierdut contactul. Criza de epilepsie poate fi aşadar o formă de a obţine sau de a câştiga măi multă atenţie sau de a-mi întări sentimentul de superioritate. Iar cum epilepsia indică o supra-încărcare a circuitului nervos, acest lucru demonstrează că „acel ceva" cu care am de a face în viaţa de fiecare zi ocupă prea mult loc, se creează astfel o situaţie în care trebuie să aleg. Acest sentimente de a fi supra-încărcat poate fi rezultatul evenimentelor pe care le amplific (le exagerez) în mentalul meu. Această exagerare poate duce la aroganţă, care mă determină să cred că eu nu sunt oricine. De asemenea, poate exista o tendinţă de a abstractiza prea mult sau o adeziune prea mare la domeniul psihic. Astfel evit să mă confrunt cu realitatea obiectivă. Epilepsia poate fi, de asemenea, consecinţa unei frici foarte puternice pe care o am faţă de moarte, boală, frica de a pierde pe cineva etc. De exemplu, pot apărea probleme de motricitate, care se adaugă fricii mele, ca pentru a mă împiedica să merg, dacă trebuie să merg la o înmormântare (asociată cu moartea) şi nu vreau să merg. Mă aflu în imposibilitatea de a face ceva imediat! Devin conştient de ceea ce se întâmplă în mine şi accepţi Y să nu îmi mai concentrez eforturile doar pe aspectele negative şi să văd cât de multă frumuseţe şi iubire îmi oferă universul. Prin aceste crize de epilepsie, corpul îmi spune să mă trezesc, să nu mai trăiesc în închisoarea mea de gânduri.

Accept să mă relaxez şi să îmi trăiesc viaţa din plin, mult mai spontan. Renunţ să îi mai controlez pe ceilalţi. Mă eliberez de toate aceste emoţii pe care vreau să le împărtăşesc cu ceilalţi, ştiind că este singura modalitate de

a ieşi din închisoarea pe care mi-am construit-o. Astfel îmi voi găsi adevărul şi locul care mi se cuvine.

CREIER – HEMIPLEGIE Vezi: CREIER / (abces al…) / ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C)

Hemiplegia este paralizia unei jumătăţi a corpului (stânga sau dreapta) provocată de o leziune a creierului. Poate surveni după un şoc puternic, atât fizic cât şi emoţional, precum moartea unei fiinţe dragi („jumătatea mea scumpă"), lucru care va produce de obicei o stare de disperare profundă şi o sensibilitate puternic afectată. Am impresia că am fost „împuşcat". O altă cauză poate fi o explozie de furie. De exemplu, dacă am fost crescut de două mame, iar acest lucru nu îmi convine deloc. Corpul meu îmi spune că o parte din mine nu mai poate acţiona, că nu mai are forţă. Este un sentiment de neputinţă faţă de o situaţie contradictorie? Mă simt rupt în două, ca şi cum s-ar smulge ceva din mine sau ar fi smulsă de lângă mine o persoană dragă. Am nevoie să fiu ajutat tot timpul, deoarece nu îmi pot îndeplini singur sarcinile cotidiene. Fac lucrurile pe jumătate şi mă deranjează acest lucru. Sau poate fi vorba despre faptul că îmi trăiesc viaţa pe jumătate. Partea cuprinsă de paralizie indică care parte a creierului este afectată, cea afectivă (partea dreaptă) sau partea raţională (cea stângă).

Accept să îmi acord timp pentru a-mi vindeca rănile, ştiind că orice experienţă, oricât de grea ar fi, mă ajută să devin o persoană mai puternică şi mai conştientă.

CREIER – HIDROCEFALIE

Hidrocefalia este un exces de lichid cefalorahidian în cavitatea creierului. În acest caz, mă întreb mereu care este locul meu pe acest pământ. Mă simt abandonat şi mi se întâmplă chiar să cred că nu am ajuns pe planeta care trebuie. Port cu mine o tristeţe profundă deoarece am impresia că nu ar fi trebuit să mă nasc. Îmi este foarte greu să fac faţă realităţii. Uneori mi se întâmplă să mă gândesc că aş vrea să mă întorc acolo sus, deoarece nu mă

simt în armonie cu acest mediu. Emoţiile mele continuă să se congestioneze şi sunt la limita de „a se revărsa”.

Accept să las să circule gândurile şi emoţiile mele şi astfel să intru în contact cu corpul meu şi cu universul din jurul meu. Sunt sigur că am un rol de jucat aici şi accepţi, să îl descopăr şi să mi-l asum. Trăiesc bucuria momentului prezent!

CREIERHUNTINGTON (boala lui…) sau (COREEA a lui…) Vezi: CREIER – TICURI

Boala lui Huntington sau Coreea lui Huntington sau Coreea ereditară este o boală rară, considerată ereditară, care atinge sistemul nervos şi contracţia muşchilor. Se manifestă de obicei între 30 şi 50 de ani prin mişcări sacadate şi o deteriorare evolutivă a intelectului. Boala provoacă anumite tulburări mentale: impulsivitate, agresivitate sau depresie. Trăiesc într-un deşert emoţional, mă simt complet deconectat de ceilalţi, mai ales de partenerul sau partenera mea. Trăiesc un gol imens. Sunt bântuit de dorinţele mele pe care le consider de nerealizat. Îmi caut identitatea. „Vânez” relaţii, mai ales dacă sunt singur, dar sunt doar relaţii superficiale. Ceilalţi mi se par inaccesibili. Şi pentru că nu îmi împlinesc dorinţele, mă simt frustrat, plin de ranchiună. Mă plimb de colo-colo, mă arunc asupra a tot ce văd, crezând de fiecare dată că am găsit ceva ce mă va face fericit. Dar nu trăiesc decât o dezamăgie după alta.

Accept aici şi acum să devin responsabil de viaţa mea. Învăţ să mă cunosc, să îmi recunosc emoţiile şi puterea pe care o am de a-mi schimba viaţa. În loc să aştept ceva de la ceilalţi, îmi realizez singur obiectivele. În Loc să vreau să mă sprijin de ceilalţi, mă conectez la puterea mea interioară. Merg în propriul meu ritm. Îmi ascult simţurile şi îmi acord timp pentru a savura fiecare moment al vieţii, chiar şi cele mai mărunte lucruri. Acest lucru mă va ajuta să mă reconectez, la viaţa de aici şi îmi va conferi un echilibru mai mare.

CREIER – MENINGITĂ Vezi: INFLAMAŢIE, SISTEM IMUNITAR, CAP

Huntington (George): medic american (1851 – 1916) stabilit la New York. A practicat medicina la Long Island şi a descris în anul 1872 formele cronice ereditare ale Coreei. Coreea eredofamilială îi poartă numele.

Meningita este o infecţie a lichidului cefalorahidian rezultată dintr-o inflamaţie a membranei care acoperă creierul şi măduva spinării. Meningita indică o slăbire a sistemului imunitar şi o incapacitate de a se autoproteja.

Meningita semnalează o slăbiciune şi o incapacitate de a lupta împotriva presiunilor exterioare puternice, mai ales pe plan intelectual. De multe ori înseamnă o dificultate de a mă proteja. Fiind hipersensibil, trăiesc totul mai intens şi sunt afectat mai puternic, chiar şi de lucruri care par banale altora. Am atât de multe gânduri care se ciocnesc unul de altul încât îmi „apasă" creierul. Îmi găuresc constant meningele. Acestui lucru i se adaugă toate sentimentele mele de agresivitate, de frustrare pe care sunt incapabil să le exprim. Mă simt agasat dar nu ştiu cum să mă apăr. O parte din mine este inexistentă, aproape moartă, deoarece o reneg sau o ascund de mine însumi şi de ceilalţi: este partea mea creativă, extravagantă, sensibilă. Prefer să mă topesc în mulţime, să trec neobservat. Mă simt ca într-o închisoare, dar în acelaşi timp prefer acest lucru decât să mă privesc în oglindă şi să descopăr cine sunt cu adevărat. În loc să privesc în inima mea să văd ce se întâmplă, prefer să rămân în minte. Este un mod de a mă proteja. Sunt hipersensibil şi am tendinţa de a lua totul asupra mea şi de a rezolva problemele întregii planete! îmi este teamă că îmi „voi pierde capul", că „mi se taie capul", că „îmi sare capul" ca atunci când îmi este teamă, de exemplu, că îmi voi pierde locul de muncă. Este posibil ca, în copilărie, să fi fost prea cocoloşit de mama, iar acum trebuie să mă apăr eu singur. Sau pot simţi faptul că iubirea este respinsă în

casa în care trăiesc sau că ceva sau cineva de aici „mă calcă pe nervi”. Această boală este ca un mesaj care îmi spune să mă feresc de loviturile care vin din exterior şi să nu mă simt vinovat de acţiunile celorlalţi, responsabilizându-mă în acelaşi timp. Altfel spus, este o revoltă care ameninţă, sunt constrâns şi sunt cuprins de spaimă. Pentru că creierul acţionează asupra întregului corp, meningita implică o slăbiciune interioară puternică, care mă atacă în străfundul fiinţei mele.

Pentru că meningita pune în pericol central de comandă a corpului meu, creierul, trebuie să accept imediat să iau decizia de a trăi şi de a deveni propriul meu stăpân, de a „ţine capul sus” şi de a face să ţâşnească în mine această forţă interioară care mă va ajuta să continui să am o viaţă plină de experienţe minunate. Învăţ să am încredere şi accept să descopăr comorile care se află în inimar mea. Descopăr, de asemenea, toate emoţiile pe care le-am reţinut atât de mult timp şi accept să le las să plece. Descopăr talentele pe care le am. Mă reconectez cu partea mea creativă şi artistică şi îmi ajut creierul să respire puţin. Îi dau ocazia de a se odihni, iar nivelul meu de stres şi presiunea interioară se vor diminua. Învăţ să „fiu” în toată simplitatea. Redevin astfel stăpân pe viaţa mea.

CREIER – PARALIZIE CEREBRALĂ

Paralizia cerebrală apare adeseori încă de la naştere şi se manifestă printr-o anomalie la nivelul creierului. Ţesutul cerebral este paralizat parţial sau în întregime, în funcţie de natura traumatismului. În acest caz, mă întreb adeseori de ce, încă de la naştere sufăr de această paralizie. Pot presupune că este vorba despre o traumă a karmei, anterioară24, un model sau o experienţă „dinainte de naştere” atât de violentă, un traumatism mental atât de intens încât produce o închidere completă, oprirea oricărei mişcări spre viitor, care împiedică avansarea. Într-un fel sunt prizonierul propriului meu trecut, al unei structuri care mă limitează, în loc să mă ajute să evoluez şi să cresc.

Mă pot simţi paralizat, forţat să merg pe un drum care nu îmi convine. Poate fi vorba şi despre aşteptările părinţilor faţă de mine, ale societăţii sau chiar ale familiei, ale strămoşilor mei, care speră sau au sperat că astfel vor repara greşelile din trecut. Ca şi cum eu aş putea „spăla onoarea” şi „salva blazonul” familiei. Oare sunt capabil să îndeplinesc această misiune? Despre paralizia cerebrală se spune deocamdată că este o stare ireversibilă (spun „deocamdată” deoarece nu putem prevedea medicina viitorului) şi nu pot fi eliberat din această stare, în ciuda iubirii necondiţionate şi a atenţiei celor din jurul meu. Când apare o vindecare, aceasta este mai degrabă pe plan spiritual.

CREIER – PARKINSON” (boala lui…) Vezi şi: NERVI, TREMURAT

Boala lui Parkinson reprezintă deteriorarea centrilor nervoşi ai creierului, mai ales în zonele care controlează mişcările. Apare un tremurat care afectează mai ales mâinile şi capul. Atunci când tremur şi mă scutur înseamnă că resimt (sau văd) un pericol care pândeşte o persoană pe care o iubesc sau pe mine însumi şi simt o frică de a pierde controlul (pe care îl pierd tot mai mult), nesiguranţă sau neputinţa de a merge înainte în viaţă. Mă simt, de asemenea, incapabil sau neputincios să merg spre mai bine. Consider că viaţa mea este foarte haotică şi am nevoie de mai multă stabilitate, dar se pare că îmi este greu să am această stare. Clatin din cap în semn de disperare. Îmi este teamă de viitor, de moarte. Aşadar, la ce bun să duc lucrurile până la capăt? Este posibil, de asemenea, să fi trăit un traumatism, un abuz sau dificultăţi care au lăsat urme şi faţă de care am sentimente de durere, de frustrare, cu culpabilitate, de furie, de depresie, care mă epuizează, mă descurajează şi nu le mai pot face faţă. Este posibil să mă fi simţit limitat referitor la mediul meu educaţional prea sever sau în care performanţa era pe primul loc. Probabil am fost un copil prea agitat. Când sunt

perfect sănătos şi tremur, acest lucru se întâmplă de multe ori deoarece sunt nervos şi îmi este teamă să îndeplinesc o sarcină din cauza lipsei de încredere în mine. Mi-e teamă tot timpul că se va întâmpla ce e mai rău. Aceleaşi tremurături pot să se manifeste mai frecvent şi automat şi mai târziu, vor fi diagnosticate ca fiind boala lui Parkinson. Deci, dacă sunt atent este posibil să descopăr că am trăit multe situaţii în care mi se impunea o anumită modalitate de a acţiona, lucru care îmi, dădea o stare de nervozitate interioară. Eram împiedicat să fiu eu însumi. Putea fi, de asemenea, o situaţie în care trebuia să fiu reţinut. Când mă simt „cu nervii la

„O traumă karmică anterioară”: pentru cei care cred în reîncarnare, înseamnă că există o cauză legată de o viaţă anterioară pe pământ” şi vreau ca durerea să înceteze, corpul meu supra-încărcat nu mai poate suporta şi acest lucru determină reacţii permanente ale acestuia. Este ca şi cum ura pe care am acumulat-o îmi face tot corpul să se mişte. Gestul care mi-a fost interzis vrea să se manifeste, ca şi cum ar vrea să arate că sunt încă viu. Am impresia că mă aflu într-o maşină care staţionează şi nu poate să înainteze. Trebuie să fac lucrurile „pe loc” şi acest lucru mă irită foarte tare. Mă distrug încet şi determin deteriorarea funcţiei nervoase actuale. Neputinţa de a mişca membrele superioare (mai ales braţele şi mâinile) îşi are adeseori cauza într-o situaţie pe care o trăiesc şi în care vreau să resping pe cineva, ceva sau un eveniment sau, din contră, pe care aş vrea să îl „strâng” şi să îl reţin şi mă simt incapabil să fac acest lucru (fie pe plan fizic, fie pe cel moral. Această situaţie poate determina consecinţe foarte grave, ajungând chiar până la moarte. Se poate întâmpla atunci când partenerul meu este pe punctul de a părăsi corpul fizic şi vreau să îl reţin cu toată puterea mea. Am impresia că am ratat această misiune şi este ca şi cum corpul meu a. Înregistrat un stres şi simţind nevoia de a se elibera, începe să se mişte, fără

„permisiunea” mea. Dacă îmi sunt afectate membrele inferioare (coapsele şi picioarele), aş fi vrut ca, datorită lor să resping sau să aduc spre mine persoana, lucrul sau evenimentul în cauză. Vreau să fug din această situaţie, în care mă simt depăşit şi pe care o percep ca fiind fără ieşire. Am tendinţa de a controla totul, iar boala îmi reaminteşte faptul că nu pot deţine controlul asupra celorlalţi. Nu îmi mai controlez nici măcar propriile mele membre! Vreau cu disperare să îi controlez pe ceilalţi, dar sunt conştient de faptul că nu pot fi stăpân decât pe mine însumi.

Accept să redevin responsabil, să învăţ să îmi controlez viaţa MEA şi nu pe a ceorlaâţi, având încredere în Viaţă şi îmi spun că merit să trăiesc. Mă las îndrumat de iubire. Este mult mai uşor să îi las pe ceilalţi liberi. În loc să vreau să le demonstrez celorlalţi ceva, acceptiv să arăt tuturor universul meu interior, cu toate emoţiile care s-au acumulat în el în timpul acestor ani. Sunt eu însumi, cu inimaY mea de copil şi acum îmi trăiesc viaţa într-un mod spontan.

CREIER – SINCOPĂ

Sincopa se defineşte prin pierderea completă a cunoştinţei, de scurtă durată, dar reversibilă. Pierderea cunoştinţei provine dintr-o lipsă de oxigenare a creierului. Poate fi consecinţa unui stop cardiac, dar nu neapărat. Poate fi sub formă de asfixiere sau în legătură cu vasele de sânge care se dilată brusc în urma unui şoc emoţional, lăsând foarte puţin sânge în creier, deci puţin oxigen. Pentru moment, spiritul îmi părăseşte corpul. Este ca şi cum aş fi ales să mă retrag în mine şi să mă deconectez de la lumea fizică, sunt revoltat deoarece nu ştiu cum să fac faţă unei astfel de situaţii. Mi-am pierdut speranţa de a fi eliberat. Vreau să mă retrag din viaţă deoarece, ceea ce se întâmplă este prea mult pentru mine. În loc să urmez ceea ce îmi spune vocea mea interioară, prefer să urmez ceea ce aşteaptă ceilalţi de la mine. Sincopa este un semn că

trebuie să „mă trezesc” şi să fac ceea ce îmi place cu adevărat. Această stare nu poate fi comparată decât cu cea a unui yoghin, acesta stăpâneşte o disciplină care îi eliberează spiritul de toate constrângerile corpului, prin armonizarea mişcării, a ritmului şi a respiraţiei.

Accept să conştientizez lucrurile care m-au determinat să fug astfel de corpul meu fizic. Ce angoasă, ce sentiment de panică interioară au provocat o asemenea situaţie? Ştiu că în orice împrejurare sunt îndrumat şi protejat şi accept să rămân pe deplin conştient de viaţa din mine. Îmi reiau locul în univers şi astfel pot respira din plin!

CREIER – SINDROMUL ADAMS-STOKES Vezi: CREIER-EPILEPSIE/SINCOPĂ

VERTIJ

Sindromul Adams-Stokes este un accident neurologic datorat unei diminuări bruşte a irigării cerebrale. Deoarece bătăile inimiiv se răresc, este nevoie să mă întreb care este situaţia din care vreau să mă sustrag, pe care nu ştiu să o gestionez. Am dureri puternice şi mă agăţ de câteva amintiri dureroase. Îmi este greu să trăiesc momente de bucurie deoarece există un doliu neterminat (de ordin afectiv să profesional). Adun multă amărăciune, sunt încăpăţânat şi nu vreau să renunţ. Resping răgazul care m-ar ajuta să trec mai departe, dar îmi este teamă de necunoscut.

Încerc să raţionalizez această frică şi accept să fac travaliul de doliu pentru acea situaţie. Accept să las deoparte toate lucrurile pe care nu le pot controla şi care sunt nocive pentru mine. Îmi concentrez atenţia pe lucrurile bune din viaţa mea. Îmi deschid spiritul pentru a accepta că trecutul este în spatele meu şi aleg să merg înainte, ştiind să văd lecţiile pe care le am de învăţat din experienţele mele anterioare. Astfel fac pace cu trecutul meu. Las viaţa să circule în mine şi în fiecare dintre neuronii mei. Sunt de acord să fiu receptiv la noile situaţii

în care voi experimenta şi voi împărtăşi bucuria şi fericirea, precum şi să dau şi să primesc iubire.

CREIER – STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ Vezi: CRONICĂ (BOALĂ…)

În această stare nu există activitate care poate fi depistată. Trăiesc într-o stare numită „vegetativă”. Creierul meu este afectat în urma unei opriri prelungite a circulaţiei sângelui sau în urma unui traumatism cranian. Cum creierul corespunde individualităţii mele, trăiesc frici puternice sau culpabilitate, atât de intens încât vreau să fug din viaţă. Mă simt incapabil să duc proiectele până la capăt, să realizez ceva important. Deoarece îmi consider puterea limitată vreau să „mă deconectez” de lumea aceasta care mi se pare nedreaptă.

În această stare accept că faptul de a fi încă în viaţă le permite apropiaţilor mei să pregătească treptat plecarea mea din această lume şi să îşi exprime iubirea faţă de mine, în timp ce eu, mă pot pregăti în linişte să părăsesc această lume, pentru a trece la o realitate şi la un nivel de conştiinţă superioare.

CREIER – TICURI

Ticurile, definite ca fiind executarea spontană de mişcări repetitive şi involuntare, arată o dereglare a tensiunii nervoase şi un dezechilibru la nivelul creierului.

Dacă am unul sau mai multe ticuri, este posibil să fiu o persoană foarte emotivă, care refulează multă agresivitate şi care, în copilărie a primit o educaţie pe care a perceput-o ca fiind foarte rigidă şi perfecţionistă. Prin ticuri îmi exteriorizez neliniştea şi supărarea pe care le simt în interiorul meu. Este posibil să trăiesc o situaţie în care mă simt în impas, pironit. Simt că nu am timp şi că sunt în pericol. Există ceva pe cale să explodeze (poate propriile mele emoţii) sau un secret de familie vrea să iasă la suprafaţă. Dacă sunt băiat, este posibil să fi fost afectat de acţiuni cerute de cineva care reprezenta autoritatea. Acest lucru explică de ce sunt de patru ori mai mulţi băieţi

care suferă de ticuri, decât fete. Fetele sunt, în general, mai receptive la autoritate, deci mai puţin afectate de acest aspect. Este posibil să mă fi simţit contrariat referitor la anumite mişcări care mi-au fost interzise în copilărie (de exemplu, când nu aveam voie să mă mişc, în biserică). Astăzi, chiar dacă contrar voinţei mele, corpul meu se mişcă, ca o reacţie sau o revoltă faţă de ceea ce mi s-a interzis să fac. Pot chiar să am impresia că „îmi pierd faţa" înaintea cuiva, ceea ce determină ticuri mai ales la nivelul feţei. Faţa mea vrea să respingă pericolul, pe agresor. Am fost iritat, enervat şi chiar agasat, iar acum ticurile mele sunt cele care mă agasează. Am ticuri la nivelul mandibulei dacă, în copilărie mi s-a spus des „să închid gura". Furia acumulată şi neexprimată se manifestă prin aceste ticuri, este ca şi cum aş vorbi în linişte. Clipitul din ochi neobişnuit poate însemna o experienţă din trecut în care „mi se făcea cu ochiul" sau vrea să arată că eu caut mereu atenţia şi privirea celorlalţi.

Accept să conştientizez această stare, să curăţ blocajele din trecut şi să îmi exprim clar nevoile.

CREIER (tumoare la…)

Tumoarea este o proliferare excesivă a celulelor anormale în creier. Tumoarea este legată de emoţiile refulate, de remuşcări profunde, de suferinţe din trecut, pe care le întorc împotriva mea. Tumoarea primitivă29, care se dezvoltă plecând de la celulele creierului, indică faptul că centrala mea de tratare a informaţiilor înregistrează încă anumite idei, credinţe sau scheme mentale care nu mai au nicio raţiune de a exista! Tumoarea este rezultatul unui şoc emoţional foarte puternic, legat de o situaţie sau de o persoană pe care am iubit-o mult sau de ceva ce m-a făcut să sufăr foarte mult sau faţă de care mai simt încă ură, ranchiună, frică, furie, frustrare. Poate fi vorba despre tatăl meu, care mă devalorizează. În situaţii, în care trebuia mereu să mă depăşesc pe mine însumi, iar mintea mea se „supra-încălzea". Dacă tumoarea este situată în

partea superioară a creierului, în mijloc sau la nivelul hipofizei, înseamnă de obicei că am trăit un şoc emoţional sau că îmi este foarte frică faţă de aspecte legate de spiritualitate, de intuiţie etc. Sunt foarte încăpăţânat şi refuz să îmi schimb felul de a vedea viaţa şi de a trata realitatea prezentă. Există un conflict mental puternic de a fi aici, în acest moment, de a accepta viaţa şi tot ceea ce se află în ea. Sunt rigid şi am idei fixe, am o stare de confuzie interioară şi am o dificultate în a face bilanţul lucrurilor. Plutesc, sunt absent şi trăiesc în negaţie. Cred că capacitatea mea intelectuală este insuficientă pentru a găsi o soluţie la o situaţie exactă: trebuie să mă depăşesc cu orice preţ! Am o energie mentală care nu mai corespunde nevoilor mele profunde şi care este opusă dorinţelor mele divine. Corpul meu reacţionează puternic şi astfel apare o proliferare necontrolată a celulelor creierului. Este o stare critică şi periculoasă şi trebuie să îmi schimb atitudinea închisă într-o deschidere a inimii dacă vreau să pun capăt acestei tumori. Trebuie să conştientizez faptul că am de făcut o schimbare radicală în viaţa mea, iar acum este momentul ideal pentru a face această schimbare. Trebuie să mă desprind de trecut şi de toată energia negativă legată de trecut şi să îmi canalizez atenţia doar pe lucrurile pozitive şi pe ceea ce vreau să fac cu adevărat din viaţa mea.

Începând de acum, acceptiv să văd viaţa într-un mod mai deschis şi mai flexibil. Viaţa este în continuă schimbare şi evoluează mereu spre mai bine. Încrederea mea personală mă va ajuta să ating acest ţel. Accept să-mi ascult mai mult vocea interioară, să fiu mai spontan şi las la o parte controlul mentalului meu.

CREVASA CUTANATĂ Vezi: PIELE-RIDURI

CRIZĂ CARDIACĂ Vezi: INIMA – INFARCT (... DE MIOCARD)

CRIZĂ DE FICAT Vezi: INDIGESTIE

CROHN (boala lui...) Vezi: INTESTINE-CROHN

(boala lui…)

CRONICĂ (boală cronică…)

Cuvântul cronic provine de la „chronos” care înseamnă timp. O boală cronică poate să se instaleze în luni sau ani de zile. În cazul unei boli, termenul de cronică sugerează ceva permanent, ireversibil, care nu se poate diminua sau corecta.

Dezvolt o boală cronică atunci când refuz să evoluez de teamă faţă de ceea ce îmi rezervă viitorul. Indiferent care ar fi boala cronică de care sufăr, este bine să mă întreb ce anume am impresia că nu pot schimba. În ce aspect al vieţii mele am impresia că îmi spun: „oricum nu se poate face nimic sau nu se poate schimba nimic?” Sunt ca o dinamită pe cale să explodeze. Mă reţin atât de mult, am nevoie de o soluţie pentru a schimba lucrurile. Ce „cadou” îmi oferă această boală sub formă de atenţie din partea celor din jurul meu, de resemnare în ideea de a-mi schimba opinia asupra vieţii etc? Soluţia cea mai simplă pentru mine este, fără îndoială, să nu fac nimic, deoarece se pare că nu pot face nimic altceva decât să mă resemnez.

Provocarea pe care o am de trecut este să accept să îmi iau viaţa în propriile mâini, să îmi deschid conştiinţa la ideea că orice este posibil. Pot să mă documentez referitor la alte persoane care au suferit de boli cronice şi care s-au vindecat. Ce demers au urmat? Uneori, atunci când mijloacele convenţionale nu dau rezultate, pot recurge la terapii alternative, energetice sau altele, cu discernământ, pentru a şti care dintre ele m-ar putea ajuta. Plecând de la ideea că orice este posibil, voi găsi mai uşor soluţiile care, dacă nu îmi vor vindeca complet boala, mă vor ajuta să îmi îmbunătăţesc sănătatea fizică, emoţională şi mentală.

CRUP Vezi: GÂT-LARINGITĂ

CRUSTĂ Vezi: PIELE-ECZEMĂ

CUADRIPLEGIE Vezi: PARALIZIE (în general…)

CULPABILITATE Vezi: ACCIDENT

CUPEROZĂ Vezi: PIELE-ACNEEROZACEE

CURBATURA

Curbatura este o senzaţie de durere, de oboseală musculară după un efort neobişnuit. Poate fi, de asemenea, etapa iniţială a anumitor infecţii virale (gripă, hepatită etc.). Se manifestă printr-un blocaj de energie la nivelul muşchilor. Curbatura este legată de durerea resimţită atunci când o nevoie (afectivă sau emoţională) nu a fost satisfăcută. Şi cum energia acumulată în muşchi se exprimă de obicei printr-o mişcare sau printr-un gest, îmi blochez inconştient această energie la nivelul muşchiului. Sunt într-o reacţie interioară (o durere mentală) şi o exprim fizic prin această curbatura. Mă simt abătut, trist faţă de o persoană sau o situaţie. Curbatura se situează pe mai multe niveluri, iar durerile osoase indică o durere interioară foarte profundă. Această durere mă afectează până în adâncul fiinţei mele, spaţiului meu.

Accept să îmi schimb comportamentul, să mă mişc în direcţia cea bună, fără să fiu în reacţie. Accept să fiu ceea ce sunt, să trăiesc în prezent, ştiind că viaţa îmi împlineşte nevoile interioare cele mai importante.

CUSHING (sindromul lui...) Vezi şi: GLANDE SUPRARENALE

Reprezintă o consecinţă a unei producţii în exces a unui hormon (corticoid) al glandelor suprarenale. Principalele simptome ale sindromului Cushing sunt obezitatea, localizată la faţă, la gât şi trunchi (cocoaşă de bizon), hipertensiunea arterială, vergeturile, o pilozitate excesivă, atrofie musculară şi astenie (slăbiciune) etc. Există în acest caz o dezordine mentală şi fizică, un dezechilibru care conferă sentimentul de a fi invadat de ceilalţi, de a.fi pierdut treptat orice contact cu propria mea forţă. Am un sentiment de neputinţă şi mă „înec” într-un prea plin de idei care mă invadează. Sunt pierdut, nu ştiu în ce direcţie să merg. Astfel, prin reacţie încerc să vreau, conştient sau nu, să îi distrug pe cei din jurul meu. Când aceste glande funcţionează anormal, apar o serie de

simptome, cunoscute sub denumirea de simptom Cushing. Îmi dau seama de faptul că, unele părţi ale corpului meu se transformă: faţa, gâtul, trunchiul şi constat, de asemenea, că membrele inferioare slăbesc. Sufăr de un dezechilibru fizic şi mental. Neputinţa mea mă face să nu mai am conştiinţa puterii mele interioare. Este ca şi cum aş putea fi atacat în orice moment. Sunt într-o stare de supravieţuire şi car după mine un trecut foarte greu. Este important pentru mine să reiau contactul cu realitatea prin gesturi care mă pot ajuta. Îmi folosesc puterea pentru a-mi îmbunătăţi calitatea vieţii. Învăţ să am încredere în mine.

Accept să îmi ocup locul cuvenit şi să trăiesc în funcţie de ceea ce simt şi ceea ce sunt.

CUTICULE Vezi; DEGETE-CUTICULE

D

DALTONIAN Vezi: OCHIDALTONISM (non-percepţia culorilor)

DECALCIFIERE Vezi şi: OASE-OSTEOPOROZA

Decalcifierea este o diminuare importantă a conţinutului de calciu dintr-un ţesut, un organ sau un organism, cea mai frecventă fiind demineralizarea scheletului. Mă simt fragil, am impresia că sunt urmărit de o soartă rea. Mă simt tăbăcit, lovit în intimitatea mea, rupt în interior de anumite situaţii sau persoane. Ajung să mă depreciez, să mă diminuez şi am impresia că îmi pierd puterea încetul cu încetul. Devin dependent de ceilalţi şi nu ştiu în ce direcţie să merg. Am impresia că ratez ceva, că pierd ceva. Oasele fiind structura corpului, trebuie să îmi revizuiesc viaţa în ansamblul ei, modul meu de funcţionare, reacţiile mele faţă de diversele situaţii pe care le trăiesc în prezent. Accept să am încredere în mine, să îmi recunosc calităţile şi forţa interioară. Aleg să trăiesc în funcţie de valorile mele profunde. Învăţ să mă poziţionez şi preiau controlul asupra vieţii mele, ştiind că nimeni nu mă poate atinge. Sunt tot timpul protejat şi îndrumat.

DEFICIENŢĂ DE AUZ Vezi: URECHI-SURDITATE

DEGETE

Degetele reprezintă prelungirea mâinilor şi instrumentul care mă ajută să îmi manifest acţiunile în viaţa de fiecare zi. Reprezintă acţiunea în momentul prezent, detaliile cotidiene, dexteritatea şi cunoaşterea. Prin pipăit pot iubi, pot mângâia, alinta, construi şi crea. Degetele mele sunt manifestarea concretă a gândurilor, a sentimentelor mele. O rană la un deget indică faptul că încerc să fac prea multe, mă agăţ de detalii, merg prea departe sau prea repede. Îmi concentrez atenţia pe prea multe lucruri şi, în acelaşi timp, energiile mele sunt disparate. Sunt nerăbdător sau deranjat faţă de anumite mişcări pe care trebuie să le fac. Simţul datoriei este foarte încercat. Mă preocupă prea mult sarcinile pe care le am de făcut, uit faptul că fiecare detaliu mărunt din viaţa mea, fiecare moment este preţios. Culpabilitatea mă face să îmi fie frică că voi fi „lovit peste degete" sau că „îmi voi muşca degetele" pentru că am spus ceva. Sunt nerăbdător faţă de câteva detalii mărunte, ceea ce pune în evidenţă latura mea de perfecţionist. Indiferent de natura rănii (tăietură, arsură, băşică etc.) aceasta are legătură cu acţiunile mele prezente. De obicei, nivelul rănii şi genul de ţesut afectat (piele sau os) sunt importante. De exemplu, o tăietură până la os indică o rană mai profundă decât o simplă inflamaţie. Verific care sunt degetele afectate şi răspunsul la întrebarea mea va fi mai clar. Dacă îmi rup un deget, trebuie să mă întreb în ce aspect din viaţa mea sau de cine mă simt strivit? Trăiesc în nesiguranţă, deoarece îmi este teamă că voi pierde ceea ce am. Dacă am un deget sau mai multe curbate, este important să observ felul în care sunt curbate degetele şi direcţiile pe care mi le arată. Dacă degetele sunt lipite, mă întreb dacă mă simt amestecat în toate activităţile pe care le fac sau în toate detaliile din fiecare zi? Dacă sunt prea îndepărtate unele de altele, este posibil să existe o dizarmonie sau un conflict care mă face să am o dificultate în a-mi echilibra viaţa

afectivă, cea profesională, viaţa de familie şi cea sexuală (în funcţie de degetul care este afectat). Degetele care sunt încovoiate pot indica faptul că mă retrag în mine însumi sau că mâinile mele se închid pentru a închide pumnul, în semn de furie sau din dorinţa de a lovi pe cineva sau ceva. Degetele întţepenite indică inflexibilitatea mea faţă de detaliile cotidiene. Dacă sunt blocate, mă simt paralizat faţă de ceea ce am de spus sau de făcut îmi muşc degetele pentru a mă pedepsi fiindcă nu sunt capabil să îndeplinesc o anumită sarcină, ceea ce contravine principiilor mele de etică.

Începând de acum accept să îmi acord timpul necesar pentru a face câte un lucru o dată, deoarece îmi accept dimensiunea umană şi nu mai sunt nerăbdător, deoarece astfel avansez prea repede.

DEGETE – DEGETUL MARE

Degetul mare are legătură cu presiunea, presiunea pe care mi-o plasez pe umeri precum şi cea pe care le-o impun celorlalţi! Este un deget puternic, care simbolizează forţa, capacitatea mea de a lua ceva, nevoia mea de putere şi care foloseşte la a împinge, a judeca, a presa precum şi a aprecia acţiunile celorlalţi (degetul mare ridicat în sus sau în jos) precum şi propriile mele acţiuni. Este în legătură cu gura şi cu gustul. Când ridic degetul mare în sus şi ţin mâna închisă, îmi exprim aprobarea, iar când degetul este îndreptat în jos, îmi exprim dezacordul. Degetul mare are legătură cu intelectul meu, cu comunicarea interpersonală şi cu sensibilitatea mea. Un deget mare sănătos arată un echilibru între gândurile şi sentimentele mele. Dacă sunt cuprins de angoasă, îmi fac tot timpul griji, degetul mare va fi afectat. Dacă mă simt „împins” de ceilalţi sau de viaţă, voi avea tendinţa de a mă răni cu uşurinţă la degetul mare. Pot să mă simt împins, presat în lucrurile pe care le am de făcut, dar şi obligat să ader la anumite moduri de a face ceva, la unele doctrine sau religii, fără să pot să mă opun, lucru care îmi poate

afecta felul meu de a reacţiona cu ceilalţi. Uneori devin agresiv şi reacţionez faţă de ceilalţi, deoarece nu fac lucrurile conform valorilor mele profunde. Ceea ce vreau cu adevărat să fac rămâne în gândurile mele, în loc să îmi realizez proiectele pe plan fizic. Degetul mare determină genul de raporturi pe care le am cu ceilalţi şi cu mine însumi. Dificultăţile în acest caz pot fi în relaţie cu' dificultatea mea de a lăsa la o parte problemele din trecut, credinţele mele vechi. Atunci când un copil îşi suge degetul mare, în situaţii în care se simte vulnerabil, degetul mare reprezintă siguranţa şi protecţia. Toate rănile la degetul mare sunt legate de un efort mental prea mare, o acumulare excesivă de idei şi de griji, de obicei faţă de un copil şi o tendinţă de a fi în defensivă. Oare comunicarea mea cu ceilalţi este sănătoasă? îi împing prea mult pe ceilalţi sau eu mă simt împins de o viaţă prea trepidantă? Mă împing întotdeauna la fund? La fel, atunci când mă satur prea mult de o anumită situaţie, degetul mare va fi afectat. În cazul în care am o fractură la degetul mare, înseamnă că viaţa mea trebuie să se schimbe în mod radical. Acest lucru îmi provoacă o angoasă interioară foarte mare, deoarece trebuie să îmi schimb obiceiurile pe care le am de mult şi care au consecinţe negative asupra mea. Degetul mare simbolizează, de asemenea, viaţa şi supravieţuirea, dorinţa de a trăi (dacă ţin degetul mare în interiorul mâinii strânse, sunt o persoană care introvertită, care poate vrea să moară sau care simte nevoia de a se retrage în sine, pentru a se apăra de lumea exterioară). Observ dacă îmi este teamă că voi muri şi nu voi mai avea controlul asupra mea. Degetul mare îmi reaminteşte forţa mea interioară, valoarea mea, forţele mele originale. Manifestă uşurinţa mea de a transforma în acţiune (pe plan fizic) aceste bogăţii interioare, care sunt toate dorinţele şi nevoile mele. Începând de acum, voi face totul pentru a fi împăcat cu mine însumi. Observ semnele transmise de degetul mareşi rămân vigilent atunci când se

întâmplă ceva. Las tristeţea mea interioară să iasă.

Accept viaţa şi situaţiile care apar fără să dramatizez, deoarece ştiu că universul va avea grijă de mine! încetez să mai fiu negativ şi accept}, V să mă sprijin pe propriile mele forţe şi valori: acest lucru mă ajută să mă detaşez de dependenţele familiale de care eram agăţat. Mă eliberez de prea-plinul de gânduri şi accept să fiu stăpân pe viaţa mea.

DEGETE – DEGETUL ARĂTĂTOR

Degetul arătător este degetul judecării şi al cunoaşterii şi corespunde mirosului. Reprezintă ego-ul sub toate aspectele sale: autoritate, orgoliu, suficienţă în comportamentele mele non-verbale, faptul de a arăta degetul sau cu degetul, indică o respingere a autorităţii, fie ea parentală sau de altă natură. Încerc să exprim autoritatea într-un mod reacti adică în reacţie cu diversele forme de autoritate prezente. Frica mea de autoritate poate chiar să îmi provoace tulburări digestive. Îmi este teamă că voi fi prins în capcană, că nu voi fi recunoscut la adevărata mea valoare. Îmi este teamă de autoritate şi nu accept prezenţa acesteia în viaţa mea. Vreau ca punctul meu de vedere să fie respectat cu orice preţ îmi folosesc degetul arătător pentru a-mi impune ideile, într-un mod destul de autoritar, este modul meu de a-mi afirma „puterea personală” şi de a-mi ascunde sentimentul de neputinţă. Conştientizez faptul că, de obicei fricile mele mă determină să reacţionez astfel. Am o mare sensibilitate emoţională, şi am nevoie să mă simt în siguranţă în viaţă. Îmi este teamă de judecata celorlalţi, de faptul că aceştia îşi vor reconsidera relaţia cu mine, fie ea de afaceri, amoroasă sau de prietenie. Realizez faptul că, a-l acuza pe celălalt sau a dori să am dreptate cu orice preţ, nu duce la nimic. Îmi păstrez energiile pentru lucruri mai importante. Oare autoritatea mă deranjează cu adevărat? Poate este vorba despre un sentiment de neputinţă sau de nesiguranţă, care vine din copilărie, faţă de autoritatea

parentală. Dacă mă devalorizez este posibil să am impresia că ceilalţi mă ignoră sau vor să mă domine. Aş vrea să fiu eu pe primul loc, dar nu se întâmplă acest lucru. Sunt dezamăgit de mine, dar şi de ceilalţi. O fractură a degetului arătător indică faptul că mă agăţ prea mult de anumite persoane sau situaţii: nu mai sunt capabil să mă controlez, ce ar putea să se întâmple? Sunt anxios, chiar panicat, deoarece, în loc să îmi folosesc adevărata putere interioară prefer să folosesc alte trucuri pentru a obţine ceea ce vreau.

Începând de acum accept formele de autoritate care mă deranjează, ştiind că există pentru a mă ajuta să evoluez în mod pozitiv. În loc să fiu frustrat faţă de acea autoritate, îmi caut adevărata forţă interioară. În loc să trăiesc în mintea mea, accept să trăiesc în inima mea. Accept astfel diferitele emoţii şi sentimente pe care le am. Îmi deschid spiritul. Îndrăznesc să mă privesc în oglindă şi să am grijă de mine, în loc să îi arăt pe ceilalţi cu degetul.

DEGETE-DEGETUL MIJLOCIU

Degetul mijlociu, degetul cel mai lung al mâinii, reprezintă creativitatea, sexualitatea, forţa şi furia. Simbolizează pipăitul, munca, productivitatea şi fertilitatea. O rană sau o durere la acest deget însemnă că viaţa mea sexuală nu este aşa cum aş dori sau că mă înclin prea uşor în faţa destinului. Trăiesc o supărare sau o tensiune legate de insatisfacţie şi astfel, treptat apare furia. Această reacţie mă împiedică să îmi realizez dorinţele secrete. Partea mea creativă este restrânsă din cauza unei lipse de încredere. Mă neliniştesc prea mult şi visez mult, în loc să îmi construiesc viaţa într-un mod real şi permanent. Frustrările mele mă împiedică să merg înainte. Sentimentul meu de inferioritate mă îndreaptă spre dificultăţi la nivelul sexualităţii mele, aceasta fiind-un mod de a-mi exprima creativitatea. Pulsiunile mele profunde nu sunt exprimate. Am tendinţa de a trăi cu o atitudine extremă: să fug de responsabilităţi şi să rămân

pe loc sau să fiu tentat de aplicarea strictă a regulilor şi să vreau să obţin cu orice preţ ceva ce îmi doresc. Am încă o atitudine infantilă, ca şi cum nu aş fi devenit încă adult, major. Începând de acum, identific care este aspectul sexualităţii mele sau al creativităţii mele, care este afectat. Care parte din mine vrea să crească, să evolueze, acceptând responsabilităţile care vin cu acest lucru? O fractură a degetului mijlociu indică o rezistenţă şi o rigiditate, mai ales faţă de pipăit, ceea ce determină o agresivitate interioară foarte mare. Poate fi un aspect legat de cariera mea, de performanţele mele (sexuale, personale, intelectuale).

Accept să îmi exprim mai mult nevoile, în loc să îmi arăt furia. Îmi dau seama de faptul că doar fricile mele sunt cele care mă împiedică să mă exprim. Experienţele mele sexuale devin mai bogate în loc să fie doar un mijloc de a umple un gol interior. Învăţ să îmi creez viaţa în fiecare zi. În loc să insist pe imagine şi pe aspectele superficiale, îmi fondez viaţa pe valorile mele şi pe priorităţile mele interioare.

DEGETE-DEGETUL INELARUL

Inelarul, nume care vine de la „inel” simbolizează alianţa sau uniunea şi reprezintă legăturile mele afective. Reprezintă vederea şi felul în care sunt în relaţie cu mine însumi. Inelarul meu este atins dacă mă ascund în spatele celorlalţi în loc să îmi ocup locul cuvenit, dacă viaţa mea este plină de dezordine şi de contradicţii. Reprezintă libertatea pe care mi-o acord şi felul în care mă aliez cu ceilalţi. Orice fel de rană la acest deget provine dintr-o supărare sau dintr-o dificultate în relaţiile mele afective: poate fi vorba de relaţia cu soţul/soţia, cu copiii chiar sau cu părinţii. Sau poate fi vorba despre relaţia cu un asociat sau cu cineva cu care am semnat un contract şi cu care am o relaţie privilegiată. Această rană este manifestarea exterioară a unei răni interioare despre care, probabil nu am vorbit nimănui. Este greu pentru mine să realizez

uniunea cu mine însumi, să trăiesc cu această supărare interioară, care mă copleşeşte. Poate am tendinţa de a exagera situaţia. Ce anume mă deranjează? Este posibil să sufăr de o formă de nedreptate faţă de o persoană sau o situaţie? Deoarece nu mai deţin controlul asupra mea, încerc să exercit o putere asupra celorlalţi, când de fapt ar trebui să accept să renunţ şi astfel, să mă eliberez. Trăiesc încă în funcţie de ceea ce spun sau gândesc ceilalţi despre mine şi acest lucru mă afectează. Este posibil să mă simt în pericol şi să am tendinţa de a mă agăţa de ceilalţi. Trăiesc o răceală la nivelul relaţiilor mele şi mă tratez şi pe mine într-un mod rece şi inuman. Fracturarea inelarului înseamnă faptul că uit prea mult de mine, în favoarea celorlalţi. O situaţie a devenit intolerabilă deoarece nu îmi acord suficient de mult spaţiu pentru a mă împlini şi a fi eu însumi.

Accept să mă detaşez pentru a vedea mai bine situaţia. Ce anume mă împieddică să mă exprim? Faptul că presupun reacţia celorlalt învăţ să verific şi realizez faptul că între a presupune şi a şti există o diferenţă foarte mare. Faptul de a verifica mă ajută să am relaţii mult mai armonioase şi să învăţ astfel să dialoghez. Accept să mă împlinesc, să evoluez, să fiu fericit fiind în acelaşi timp în armonie cu cei din jurul meu.

DEGETE – DEGETUL MIC

Degetul mic este legat direct de inimă. Reprezintă familia şi toate aspectele legate de familie, mai ales iubirea, armonia, dar şi secretele şi minciunile. Este legat de auz şi de intuiţie. Simbolizează înţelepciunea, integritatea, adevărul, deschiderea spre mine însumi şi spre ceilalţi, comunicarea. De asemenea, poate reprezenta partea mea şireată şi pretenţioasă, folosită pentru a-mi satisface nevoile personale. Când mă rănesc la degetul mic, acest lucru arată faptul că, trăiesc emoţii pe care ar trebui să le exteriorizez mai multe, în relaţie cu familia mea, o lipsă de armonie în interiorul cuplului sau pur şi simplu,

lipsa iubirii de sine. Fac pe „surdul” şi nu ascult mereu mesajele pe care mi le transmite intuiţia. Am nevoie de o schimbare la nivelul relaţiilor mele cu ceilalţi, pentru a fi în armonie cu ideile mele noi, cu noile mele credinţe şi aspiraţii. O problemă la degetul mic, oricare ar fi ea (arsură, tăietură etc) denotă o emotivitate prea mare. Probabil am obiceiul supărător de a mă supăra din nimic şi emotivitatea mă acaparează. Devin pretenţios şi acest lucru mă dezechilibrează şi mă împiedică să înţeleg oamenii şi evenimentele din viaţa mea. În loc să mă las îndrumat de înţelepciunea mea interioară, am tendinţa de a trăi în funcţie de ceilalţi. Acest lucru îmi dă o stare de nesiguranţă şi de nehotărâre. Las la o parte intuiţia şi mă las condus de gânduri şi de nelinişti interminabile. Dacă îmi fracturez degetul mic, am nevoie să mă eliberez într-un aspect al vieţii mele care poate fi legat de autoritate. Poate fi, de asemenea, un secret pe care îl port de mult timp, care mă roade în interior.

Accept să privesc evenimentele şi situaţiile cu simplitatea unui copil. Le dedramatizez şi dau dovadă de deschidere, învăţ să mă afirm şi să comunic. Voi merge înainte cu mai multă uşurinţă. Am nevoie de mult mai mult calm interior. În loc să joc un rol şi să trăiesc într-o lume în care aparenţele sunt mai importante decât fiinţa, am posibilitatea acum de a reveni la lucrurile simple şi la mine însumi.

DEGETE – ARTRITA LA DEGETE Vezi şi: ARTRITĂ

Artrita este o inflamare dureroasă a articulaţiilor, care simbolizează critica, autopedepsirea, reprobarea, o lipsă profundă de iubire şi chiar un sentiment de neputinţă. Degetele (detaliile cotidiene) cu artrită indică un sentiment de a nu fi iubit şi de a fi victima evenimentelor din viaţa mea de zi cu zi. Îi las pe ceilalţi să mă conducă.

Accept să mă iubesc şi să mă iert, deoarece dacă eu nu mă iubesc, cum ar putea ceilalţi să mă iubească?

DEGETE – CUTICULE

Cuticula este un strat subţire de piele, un soi de peliculă care se formează la baza unghiilor. Cu cât este mai groasă şi creşte mai repede, cu atât mai mare este tendinţa mea de a fi aspru cu mine însumi. Mă critic des pentru lucruri mărunte, deoarece sunt perfecţionist.

Accept să văd faptul că sunt o fiinţă umană în evoluţie şi fac tot ce pot. Încetez să mă mai judec atât de sever şi mă accept aşa cum sunt pentru a putea merge mai departe în mod armonios.

DEGETE DE LA PICIOARE

Degetele de la picioare reprezintă detaliile legate de viitor. Sunt o punte de echilibru şi mă ajută să percep solul, deci lumea în general. Dacă am o stare de nelinişte faţă de lume, apar crampe şi trăiesc o culpabilitate, pot să îmi sucesc un deget de la picior, să mă tai (ceea ce indică o lipsă de bucurie) sau să mă rănesc mai grav (fractură, ruptură). Un deget de la picioare sucit, o entorsă benignă indică faptul că vreau să schimb direcţia, să iau o decizie, dar mă opun schimbării, deoarece sunt prea ataşat de un lucru, o persoană sau o situaţie. Am obosit să am tot timpul responsabilitatea pentru ca totul să fie armonios. O fractură scoate în evidenţă sentimentul meu de monotonie. Rutina mea zilnică îmi dă o stare de siguranţă, dar în acelaşi timp, am nevoie de schimbare! Pot avea senzaţia că sunt cu capul în nori, ca un artist care trăieşte în imaginar. Este posibil să vreau, conştient sau nu, să omit detalii importante, iar faptul că mă rănesc, îmi atrage atenţia să fiu mai vigilent sau poate îmi fac prea multe griji pentru lucrurile mărunte pe care le am de rezolvat în viitor şi acest lucru mă îndepărtează de esenţial. Dacă am odificultate de a merge până la capăt sau m-am fixat pe ceva sau, dimpotrivă, vreau să fac lucrurile prea repede, degetele de la picioare vor fi afectate. Tendinţa de a brusca lucrurile se exprima adeseori prin faptul că mă lovesc la unul sau două degete de la picioare.

Dacă gândurile mele sunt prea violente, mă lovesc tocmai pentru a-mi reaminti acest lucru. Dacă îmi scrântesc un deget, înseamnă că mă simt tot mai prins faţă de o direcţie pe care trebuie să o urmez. Mă simt înghesuit, vreau să fug, dar ştiu în sinea mea, că nu aceasta este soluţia.

Dacă există o deviaţie a degetului mare spre cel de-al doilea deget, înseamnă că există un conflict la un nivel profund, legat de valorile mele. Această deviaţie apare de obicei în momentul în care am o relaţie cu un partener/a sau un părinte pe care îl consider foarte dominant. Fug de responsabilităţile mele şi îl las pe celălalt să ia deciziile. Am impresia că ceilalţi se ocupă de treburile mele, deşi acest lucru nu îi priveşte pe ei, deşi eu îmi reproşez, la rândul meu, că mă amestec în treburile celorlalţi. Deviaţia poate dispărea dacă mă responsabilizez şi îmi trăiesc astfel viaţa din plin. Deoarece degetele de la picioare sunt partea din corpul meu, care merge înainte, degetele îndreptate în jos, pot indica o nesiguranţă de a merge înainte, o dorinţă de a fi ţintuit la sol, pentru a evita mersul înainte. Degetele de la picioare sunt în acest caz ca nişte cârlige şi am tendinţa de a sta pe loc. Degetele îndreptate în sus indică faptul că am tendinţa de a trăi într-o manieră superficială, într-un mediu mai abstract decât cel terestru (concret). Degetele de la picioare chircite indică o confuzie mare legată de direcţia pe care o urmez şi absenţa libertăţii şi a clarităţii interioare, ceea ce mă determină să vreau să fug. „Degetul în ciocan” (grifa digitală) indică un stres şi respingerea ideii de a merge înainte. Poate înseamnă, de asemenea, frica de a fi prea abstract sau prea puţin structurat. Pentru a cunoaşte semnificaţia metafizică a fiecărui deget de la picioare, putem face referire la semnificaţia fiecărui deget, începând cu cel mare, până la cel mic. Este suficient să transferăm semnificaţia degetelor de la mâini, care semnifică detaliile din cotidian, la degetele de la picioare, care reprezintă detaliile legate de

viitor. De multe ori, degetul mare este cel afectat. Acesta reprezintă ego-ul meu, convingerile, teritoriul meu. Când este atins, mă pot întreba dacă trăiesc un conflict faţă de obligaţiile pe care le am, referitor la legi sau faţă de autoritatea pe care mama o are asupra mea, fie că este vorba despre mama mea reală (degetul mare de la piciorul drept) sau simbolică (degetul mare de la piciorul stâng). Mă simt obligat să mă supun acestei autorităţi. Dacă degetul mare trece peste degetul al doilea, este posibil să am impresia că sunt responsabil sau că trebuie să împlinesc nevoile unui frate mai mic (sau soră mai mică)? Dacă degetul mare este sub cel de-al doilea deget, este posibil să mă simt supus faţă de un frate mai mare (sau o soră mai mare). Dacă este deviat spre celelalte degetehallux valgus, mă simt vinovat pentru că sunt fericit. Mă retrag în mine însumi, nu îmi mai găsesc locul în lume. Mi se impun foarte multe lucruri, vreau să mă salvez, dar nu ştiu în ce direcţie să merg.

Accept să rămân deschis şi flexibil faţă de viitor. Având încredere în alegerile şi direcţiile pe care trebuie să apuc, degetele mele de la picioare vor fi în plină formă şi sănătoase. Voi avansa în viaţă cu convingere.

DEMENŢA Vezi: ALZEIMER (boala lui...), SENILITATE

DEMINERALIZARE GENERALĂ Vezi şi: OS-DECALCIFIERE

Acest termen se foloseşte pentru a desemna pierderea de către schelet a elementelor minerale de care corpul are nevoie, precum fosforul, calciul, sodiul, fierul, siliciul, magneziul etc. O demineralizare poate duce la anemie. Se manifestă prin oboseală, o carenţă la nivelul oaselor, lipsa de somn. Petele albe de pe unghii sunt un semn de demineralizare. Corpului meu îi lipseşte vitalitatea şi energia. Îmi „pierd" mineralele şi îmi lipseşte tonusul. Oare am tendinţa să cred că viaţa îmi scapă sau că ratez ceva? Mă ancorez în modele vechi până într-atât

încât mă scufund în ele. Negativismul meu şi spiritul meu de victimă creează o scurgere a energiilor mele.

Accept să am încredere în îndrumătorul meu interior şi învăţ să mă restructurez. Iau deciziile necesare pentru a face schimbările care se impun pentru a reorganiza anumite aspecte devenite nocive pentru mine şi pentru a gusta viaţa din plin. Accept să îmi concentrez atenţia doar pe aspectele pozitive ale vieţii.

DEPENDENŢĂ Vezi: ALCOOLISM, FUMAT, DROGURI

Dependenţa este legată de un mare gol interior, de o tentativă exterioară de a împlini mai ales o nevoie de iubire de sine sau o lipsă afectivă legată de unul dintre părinţi. Prin dependenţă (alcool, droguri, mâncare, fumat, sport, sex, muncă) vreau să umplu acel gol, acea disperare şi acea tristeţe. Viaţa mea este dezgolită de sens, nu îmi satisface dorinţele cele mai profunde. Trăiesc revoltă faţă de lumea exterioară şi am o dificultate în a-mi îngriji egoul. Nu reuşesc să mă iubesc aşa cum sunt şi această incapacitate temporară se manifestă prin furie şi ranchiună faţă de univers. Trăiesc într-o închisoare psihologică în care mă simt sclavul unei substanţe sau al unui comportament. Dependenţa este un soi de substitut care mă ajută să trăiesc temporar într-o lume fără probleme. Alcoolul îmi conferă un anumit extaz şi ameţeală faţă de ceea ce trăiesc. Drogurile „fără reţetă” (cocaina, heroina, haşişul, LSD, PCD, marihuana etc.) mă conduc spre senzaţii noi cu dorinţa de a atinge culmi necunoscute ale conştiinţei. Am impresia că mă simt în siguranţă şi într-o lume plăcută, dar mai devreme sau mai târziu mă confrunt cu nesiguranţa mea, cu incertitudinile şi fricile mele. Fumatul mă ajută să îmi „afum” emoţiile, care sunt ascunse în fum. Mâncarea foloseşte la umplerea unei lipse de tandreţe şi de iubire. Dependenţa de dulciuri în mod special, este un semn că trăiesc un gol faţă de căldura umană sau de tandreţe şi a faptului că îmi resping dorinţele. Orice formă de dependenţă antrenează reacţii

ale corpului uman, mai mult sau mai puţin cunoscute. Aceste forme de abuz sunt fundamental negative şi, dacă este vorba despre o dependenţă puternică" (droguri, de exemplu) pot apărea frici necontrolate (nevroze). Dependenţa se poate manifesta prin anumite tendinţe (sexuală, de exemplu) care este greu de controlat. Primul pas important pe care îl pot face este să conştientizez situaţia în care mă aflu. Acest lucru cere multă iubire şi curaj pentru a înfrunta şi pentru a distruge această formă de sclavie care îmi afectează viaţa. Identific lipsa pe care o am în viaţă, de care încerc să fug, atunci când mă „pierd" în altceva (droguri, de exemplu) sau în cineva. Dorinţa mea de a trăi este foarte mare, dar am impresia că nu voi reuşi. Mă simt ca cineva care pierde. Nu am locul care mi se cuvine în propria mea viaţă şi în societate. Îmi măsor fericirea în funcţie de reuşitele celorlalţi. Această dependenţă mă face să trăiesc un eşec după altul, lucru care îmi conferă un sentiment de neputinţă. Trebuie să las deoparte partea din mine care se simte vinovată şi ruşinată din cauza acestei dependenţe. Faptul de a mă judeca şi a mă critica ştiind că trebuie să îmi schimb comportamentul nu va face decât să îmi amplifice furia pe care o simt şi dificultatea de a mă elibera de ea. Îmi este teamă de eşec, îmi este teamă de trecutul meu.

Accept să fiu deschis faţă de necunoscut „spre calea care mă va conduce spre obiectivele mele de împlinire de sine. Iubirea necondiţionată este începutul vindecării mele. Îi consult pe ceilalţi, caut, verific, fac primii paşi. Îmi îmblânzesc emoţiile interioare, deoarece acestea fac parte din adevărata mea personalitate. Caut să aflu ce fel de metodă de vindecare naturală mă poate ajuta să mă centrez, să fiu în armonie şi să îmi sporesc forţele interioare pentru a integra cu dragoste diversele lipsuri pe care le-am avut în copilărie. Îmi evaluez, de asemenea, responsabilităţile şi reintru în contact cu fiinţa divină care sunt. Astfel pot ieşi din dependenţă şi deveni autonom

deoarece merit să fiu respectat şi iubit şi pentru că îmi accept din plin valoarea şi calităţile, care fac din mine o fiinţă excepţională.

DEPIGMENTARE Vezi: PIELE-IEUCODERMIE

DEPOZITE DE CALCIU

Calciul este un mineral care corespunde energiei celei mai „rigide” a corpului uman, oasele. Calciul este legat de energia mentală, de structura mentală a fiinţei mele.

Depozitul se formează atunci când energia se fixează şi se cristalizează (ca şi pietrele de la ficat) într-un loc anume, provocând durere şi inflamare. De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece depozitele de calciu provin în general din gândurile fixe, din lipsa de supleţe, legat de autoritatea pe care refuz să o accept. Consider că, faptul de a mă plia la această exigenţă din viaţa mea mă împiedică să fiu complet liber. Modalitatea de a schimba aceste depozite de calciu în iubire este de a practica deschiderea spirituală şi de a pune accentul pe comunicare, pe mişcare, pe sport.

Accept să fiu mai deschis faţă de ceilalţi: sufăr mai puţin din cauza autorităţii şi împărtăşesc mai mult cu ceilalţi. Astfel rămân autonom, liber şi plin de înţelepciune!

DEPRESIE Vezi: NEURASTENIE

Depresia nervoasă, numită de obicei depresie, este o stare patologică marcată de o tristeţe profundă, însoţită de o durere morală, de pierderea stimei de sine şi o încetinire a funcţiilor psiho-motorii. Depresia se traduce prin devalorizare şi culpabilitate, care mă rod în interior, două elemente fără de care nu există depresie.

Imediat ce rezolv unul dintre cele două elemente, voi ieşi din depresie. Dacă sunt o persoană depresivă, mă simt nefericit, simt că nu valorez nimic. Este posibil chiar să mă simt vinovat pentru ceea ce sunt. Trăiesc în trecut şi îmi este greu să mă detaşez de el. Prezentul nu există, iar

viitorul mă sperie. Îmi este imposibil să trăiesc „aici şi acum”. Prefer să trăiesc mereu în trecut, să privesc mereu în urmă. Actualitatea mă iasă indiferent. Nu am chef să fac nimic. Pentru a nu fi frustrat, mai ales pe plan sexual, mă privez de toate dorinţele mele. Nu vreau să mă ocup de mine. Este foarte important să fac o schimbare în modul meu de a vedea lucrurile acum, deoarece nu mai este ca în trecut.

Depresia este de multe ori o etapă decisivă în viaţă (de exemplu, în adolescenţă) deoarece mă obligă să mă redefinesc.

Vreau, cu orice preţ să am o viaţă diferită. Sunt bulversat între idealurile mele (visele mele) şi realitate (ceea ce se întâmplă) între ceea ce sunt şi ceea ce vreau să fiu. Există un dezechilibru interior (poate de ordin chimic sau hormonal) şi individualitatea mea este confuză. Mă simt limitat în spaţiul meu şi îmi pierd gustul de a trăi, esenţa existenţei mele. Mă simt inutil, nefericit, obosit, mă simt o povară pentru ceilalţi. Am tendinţa de a mă resemna uşor şi vreau să abandonez totul, să mă retrag. Îmi provoc multă presiune prin faptul. că îmi îngrop emoţiiile în adâncul meu. Când presiunea devine prea mare, apare depresia: ceilalţi sunt obligaţi să îmi preia unele responsabilităţi. Această presiune poate proveni de asemenea, de la părinţii mei sau de la partener/partenera de viaţă, de la şeful meu, sau pur şi simplu, din societate. Obligaţia de a reuşi, de a avea o reputaţie bună, de a oferi imaginea celui care a reuşit în căsnicie, în viaţa de familie, toate acestea contribuie la amplificarea stresului meu, mă întreb tot mai des dacă nu. am fixat ştacheta prea sus şi imediat ce intervine un eveniment care răstoarnă totul, apare depresia. Mă simt presat, neputincios şi inferior. Cu alte cuvinte, depresia îşi are originea într-o situaţie pe care o trăiesc faţă de teritoriul meu, adică ceea ce îmi aparţine, spaţiul meu vital, fie că este vorba despre persoane (părinţii mei, copiii mei, prietenii mei etc), animale (câinele

meu, peştişorii mei etc.) sau lucruri (munca mea, casa mea, mobila mea etc.)

Conflictul pe care îl trăiesc poate fi legat de un aspect cu privire la teritoriul meu „pe care mă tem că îl pierd, de o ceartă cu privire la teritoriul meu şi care mă deranjează (de exemplu, certurile clasice între fraţi şi surori) sau de ceva ce am pierdut deja şi faţă de care îmi reproşez anumite cuvinte sau gesturi. Iată câteva expresii care arată cum mă pot simţi: Mă sufoci! Îmi iei aerul! Vreau spaţiu! Uneori simt, de asemenea, o dificultate în a delimita sau a-mi marca spaţiul, teritoriul personal, Ce anume îmi aparţine doar mie şi ce aparţine celorlalt Sun tot timpul nemulţumit de o situaţie care implică adesea un membru al familiei mele.

Persoanele depresive sunt adeseori foarte influenţabile de către anturajul lor. Simt tot ceea ce se întâmplă în jurul meu şi acest lucru îmi decuplează sensibilitatea, iar de aici provine un sentiment de limitare şi impresia de a a fi invadat de către ceilalţi. În loc să am o anumită detaşare, trăiesc totul de prea aproape, lucru care îmi consumă multă energie, inutil. Chiar dacă aş lupta, ştiu că aş pierde. Am tendinţa de a nu termina ceea ce încep. Mi se pare foarte copleşitor sentimentul că tot ceea ce fac nu este suficient de bine. Pot avea tendinţa de autodistrugere. Sunt nostalgic, mă retrag în carapacea mea, docil ca un câine, pentru a nu deranja pe nimeni. Am impresia că sufăr şi voi muri. Râsul nu mai face parte din viaţa mea. Pot, de asemenea, să am o „nevoie de atenţie”, pentru a mă ajuta să mă valorizez. Depresia devine în acest caz un mijloc inconştient pentru a-i „manipula” pe cei din jurul meu. Pot consuma multă energie asupra unui proiect sau pentru ceva care îmi place, dar nu este poate cea mai bună soluţie pentru mine. Viaţa va avea grijă să îmi ofere altceva, un lucru care poate va fi mai bun pentru mine. Dar sunt atât de concentrat pe lucrul pe care mi-l doresc încât nu văd tot binele care mi se întâmplă. Trebuie

să mă obişnuiesc să am o vedere de ansamblu asupra evenimentelor şi să înţeleg că acest lucru este mai bun decât ceea ce îmi doream.

Depresia postnatală survine la câteva săptămâni după naştere, uneori câteva luni. Mă simt descurajată, îmi este teamă că nu mă voi descurca şi nu ştiu ce să fac. Bebeluşul poate a umplut temporar un gol. Acum mă confrunt cu mine însămi, cu golul şi singurătatea pe care le simt Deoarece nu cred în posibilităţile mele şi în forţele mele, „nu ştiu cum voi reuşi”. Toate acestea pot fi amplificate de amintiri din propria mea copilărie sau de la naşterea mea, care au fost dureroase. Indiferent care este motivul depresiei, verific începând de acum cauzele auxiliare stării mele depresive. Poate am trăit o presiune în copilărie? Care sunt evenimentele importante pe care le-am trăit în copilărie care mă fac acum să îmi consider viaţa lipsită de sens? Care este drama vieţii mele care încă mă roade în interior? Este vorba despre pierderea unei fiinţe dragi, a raţiunii mele de a fi sau a direcţiei mele de viaţă, pe care nu mai reuşesc să o găsesc? Fuga de responsabilităţi şi de realitate nu-mi foloseşte la nimic (sinuciderea, de exemplu) chiar dacă acest lucru pare a fi soluţia cea mai uşoară. Este important să constat care sunt responsabilităţile mele, deoarece voi avea nevoie de ceva mai puternic decât antidepresivele pentru a alunga depresia: trebuie să ajung la originea acesteia, să vindec răul din suflet.

Cât despre deprimare, este o tulburare depresivă, o perioadă de tristeţe, de dezgust, de slăbiciune, de copleşire, de descurajare. De obicei durează puţin (o zi sau câteva zile). Se mai numeşte şi depresie sezonieră sau depresie de iarnă, fiind o stare care apare mai ales toamna şi iarna. Este perioada în care se scurtează ziua, lumina. Am o nevoie mare să mănânc şi să dorm, la care se adaugă simptomele depresiei. Întunericul care devine mai prezent, îmi aminteşte părţile întunecate ale personalităţii mele

precum şi situaţiile conflictuale în care nu văd „lumina de la capătul tunelului” şi pentru care mi se pare că nu există soluţii. Privesc tot ceea ce mi se întâmplă într-un mod negativ. Mă simt victimă şi neputincios. Mă retrag în mine însumi şi întrerup orice comunicare, chiar şi cu mine însumi, pentru a evita orice analiză şi responsalibilizare.

Accept să îmi acord un răgaz în viaţă. Privesc cu detaşare ceea ce mise întâmplă şi accept să văd care sunt lecţiile pe care le am de învăţat. Îmi concentrez atenţia pe priorităţile mele şi îmi dau seama de faptul că viaţa îmi oferă multe cadouri. Îmi acord momente frumoase, timp pentru odihnă, pentru a-mi regăsi resursele. Astfel redevin stăpân pe viaţa mea şi am energia necesară pentru a-mi duce la capăt toate proiectele.

AccepU să fiu unic. Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a-mi schimba destinul – şi pot alege, în mod conştient, să las viermele să se transforme în fluture. Am de ales între „a abandona” şi „a lupta”. Încerc să rezist şi să văd că lucrurile se petrec aşa cum vreau eu. Devin mai disciplinat, încep lucrurile, câte unul pe rând, având grijă să termin ceea ce am început. Fiind mai responsabil dobândesc mai multă libertate şi eforturile mele sunt recompensate. Reîncep să fac proiecte, să visez, să îmi creez viaţa aşa cum vreau eu, respectând ceea ce sunt! Nu mai am nevoie de aprobarea celorlalţi. Îi las să trăiască şi îmi acord dreptul şi spaţiul necesar pentru a mă împlini. Nu mă despart de sarcinile pe care le car după mine decât pentru a le conştientiza. Sunt eu însumi, pur şi simplu. Dacă încetez să mai creez o presiune inutilă, depresia va dispărea.

DERMATITĂ Vezi: PIELEDERMATITĂ

DERMATITĂ SEBOREICĂ Vezi: PIELE-ECZEMĂ

DESHIDRATAREA CORPULUI

Deshidratarea celulară este un deficit de apă şi sodiu. Este asociată cu demineralizarea. Există undeva o pierdere, o secetă. Cum am ajuns să am o lipsă de apă sau

de sare în corpul meu? Apa este elementul care curăţă, purifică, face să circule ceva: fără apă, mor. Oare care parte din mine vrea să moară, care sunt emoţiile de care vreau să scap? Care este obsesia care îmi consumă toată energia? Mă distanţez de creativitatea mea şi de potenţialul meu interior. Nu mai văd soluţia şi este ca şi cum m-aş retrage din viaţă, deoarece durerea este prea intensă. Mă las golit de energie, „secătuit" de ceilalţi, deoarece îmi concentrez prea mult atenţia pe ei.

Accept să mă iubesc mai mult, să îmi hrănesc celulele printr-o hrană sănătoasă şi cu apă. Îmi las toate emoţiile să se exprime prin intermediul creativităţii. Am grijă de mine, deoarece nimeni nu poate face acest lucru în locul meu.

DESPRINDEREA DINŢILOR Vezi: DINŢI (durere de...)

DIABET Vezi: SÂNGE-DIABET

DIAFRAGMĂ

Diafragma este membrana musculară care separă partea superioară (plămânii şi inima) de partea inferioară (ficat, stomac, intestine etc) a fiinţei mele. Reprezintă respiraţia, capacitatea de a mă abandona complet, respirând adânc. Când diafragma se comprină am senzaţia că mă retrag în mine însumi. Am nevoie „să fiu" relaxat pentru a putea să respir viaţa. Diafragma este eficientă atunci când mă abandonez vieţii şi nu atunci când vreau să controlez totul. Dacă apare o anumită tensiune, acest lucru se întâmplă deoarece reţin, refulez sau blochez benefice pentru mine. Pot trăi anumite situaţii care mă împiedică să îmi exprim liber gândurile şi sentimentele cele mai profunde. Poate că modul meu de viaţă mă împiedică să fiu cu adevărat ceea ce sunt, lucru care mă face să respir într-un mod superficial şi limitat. Mă simt strâmtorat, închis. O parte, un fragment din personalitatea mea este „fără lacăt". Diafragma este legată de primele mişcări ale foetusului, când descopăr că există şi altceva în afara mea. La vârsta. adultă, această zonă se blochează atunci când

schimburile dintre lumea mea interioară şi cea exterioară sunt în conflict, dacă fac, de exemplu, multe lucruri superficiale, fără profunzime.

Accept faptul că viaţa îmi aduce multe lucruri bune. Începând de acum, nu mai este nevoie să fiu reţinut, am încredere, îmi acord spaţiul de care am nevoie şi pot să merg mai departe în viaţă. Diafragma este un muşchi foarte important, care atunci când respir adânc mă ajută să intru în contact cu eul meu interior şi să regăsesc energia universului. Începând de acum, văd viaţa într-un mod total diferit. Îmi exprim liber, aici şi acum, gândurile, sentimentele şi emoţiile profunde. Viaţa mea este plină de frenezie şi entuziasm!

DIAREE Vezi: INTESTINE-DIAREE

DIAREEA CĂLĂTORULUI Vezi: INTESTINE-DIAREE

DIFTERIE Vezi şi: GÂT, LARINGE

Difteria este o boală infecţioasă care mai întâi se manifestă printr-o anginã a mucoaselor, apoi eventual leziuni provocate de toxină la nivelul sistemului nervos (paralizie), al rinichilor sau al inimi. Difteria se caracterizează prin formarea unor membrane la nivelul laringelui şi al faringelui (gât) provocând o umflătură. Am o dificultate la înghiţire. Deoarece gâtul mă ajută să vorbesc, să comunic, acest lucru indica faptul că mă reţin în timpul comunicării cu ceilalţi. Nu reuşesc să exprim ceea ce simt, îmi înghit emoţiile şi nevoile. Îmi este teamă că mă înec în emoţiile reţinute. Mă sufoc cu tot ceea ce nu exprim. Mă simt ridicol să trăiesc o angoasă atât de mare. Îmi este teamă (sau mi-a fost teamă) că nu sunt capabil să „ţip” după ajutor dacă sunt în pericol şi acest lucru revine mereu în visele mele. Îmi este frică de respingere şi interpretez dinainte reacţiile celorlalţi. Îi las pe ceilalţi să îmi controleze viaţa în tăcere şi supunere. Îmi este greu să îmi accept corpul. Fug de mine însumi şi îmi este frică de moarte.

Trebuie să conştientizez faptul că am murit deja. În

mai multe aspecte ale vieţii mele, deoarece nu las curentul natural al vieţii să curgă în mine şi să se exprime prin mine.

Accept faptul că este esenţial să îmi fac cunoscute nevoile şi sentimentele în loc să le sufoc. Trebuie să mă schimb. Trebuie să mă accept aşa cum sunt şi să învăţ să mă iubesc. Cântatul poate fi un mijloc foarte bune de a-mi exersa gâtul şi de a celebra viaţa. Dacă mă iubesc şi mă respect, ceilalţi mă voi iubi şi mă vor respecta la rândul lor.

DIGESTIE (durere de...) Vezi: INDIGESTIE

DINŢI

Dinţii simbolizează deciziile, poarta de intrare solidă care mă ajută să muşc din plin din viaţă! Realităţile interioare şi exterioare trec prin dinţii mei, care reprezintă unul din mijloacele prin care mă exprim în acest univers. Dinţii sunt organe anexe foarte dure care reprezintă energia fundamental a fiinţei mele, a integrităţii mele. Capacitatea interioară de a primi ideile noi, iubirea, hrana spirituală, precum şi echilibrul şi stabilitatea mea, se manifestă prin dinţii sănătoşi şi puternici. Dinţii sunt, într-o oarecare măsură, oglinda fiinţei. Când mâncarea trece prin gură, aceasta transmite sentimente care pot afecta dinţii, pe termen mai lung sau mai scurt. Dinţii sunt atinşi mai întâi (chiar dacă este vorba, de exemplu, doar de o carie superficială) şi apoi organul moale care este legat de dinte. Astfel, un dinte alterat (o carie de exemplu) indică o slabă afirmare de sine, o realitate inacceptabilă pentru mine şi teama de a mă poziţiona în univers, cu toate responsabilităţile pe care le implică acest lucru. Dificultatea mea de a-mi dobândi autonomia şi independenţa, de a accede la ceea ce îmi dorescose reflectă în durerile de dinţi. Chiar dacă îmi este greu să iau anumite decizii bune pentru mine, trebuie să fiu deschis în faţa mijloacelor pe care le am pentru a depăşi situaţiile cele mai delicate. Pentru multe dintre animale, dinţii reprezintă mijlocul cel mai eficient de a se apăra în caz de

atac din exterior. Dacă mă simt în pericol şi nu ştiu cum să acţionez, dinţii vor reacţiona. Dinţii reprezintă, de asemenea, voinţa mea de merge înainte, de a reuşi, capacitatea mea de a da viaţă gândurilor şi emoţiilor mele. Un conflict puternic, legat de culpabilitatea referitoare la o situaţie emoţională reflectată în cuvinte, sau orice alt tip de deranjament interior se poate manifesta printr-o reacţie a dinţilor şi chiar a gingiilor.

Durerea la nivelul dinţilor sau al gingiilor apare atunci când conflictul nu este rezolvat şi, în mod conştient sau nu, decid că „timpul va aranja lucrurile”. Vreau să limitez daunele, dar dinţii mei vor fi cei care se vor strica. Situaţiile nerezolvate, emoţiile neexprimate, îmi „putrezesc” dinţii. Pot deci să „strâng” din dinţi pentru a mă apăra de o agresiune exterioară într-o situaţie care mă face să reacţionez foarte puternic. Închid uşa, rezist în faţa lucrurilor care vor să intre în mine sau, din contră, lucrurilor care au nevoie să iasă din interiorul meu.

Incisivii (dinţii din faţă} se raportează la faptul de a avea de „tranşat” ceva, legat de o alegere, adică de a spune da sau nu, de a face sau nu o anumită acţiune etc. Caninii exprimă faptul de a putea exercita o anumită autoritate asupra deciziilor pe care le am de luat. Asemenea unor colţi, simbolizează capacitatea sau obligaţia mea de a mă apăra singur. Pot fi afectaţi atunci când mă simt „sfărâmat” în faţa unei decizii pe care o am de luat. Muncesc cu multă înverşunare şi am impresia că nu îmi voi putea atinge scopurile. Premolarii îmi arată gradul meu de acord cu privire la deciziile mele. Molarii reprezintă gradul meu de mulţumire cu privire la deciziile pe care le-am luat sau pe care le voi lua. Smalţul dentar este atins atunci când am impresia că nu am dreptul „să muşc” dintr-o situaţie, din cauza moralei sau a educaţiei primite (sunt prea bine educat pentru a face aşa ceva…) De asemenea, pot avea impresia că sunt „folosit” de către cei apropiaţi, deoarece nu am nicio barieră pentru a mă

apăra. Dentina este afectată atunci când consider că nu sunt capabil de a „muşca” dintr-o situaţie, când nu am încredere în mine şi în capacităţile mele. Realitatea şi viaţa cotidiană mă apasă greu: vreau să fug de ele.

Accept să rămând deschis faţă de iubire fără să îmi fie teamă că voi pierde recunoştinţa celorlalţi. Când am dinţii sănătoşi zâmbesc mai mult şi sunt mai deschis spre comunicarea non-verbală cu ceilalţi. Mă iubesc aşa cum sunt, cu toate calităţile mele. Trebuie să am grijă de dinţii mei, care îmi „îmbracă” personalitatea. Mă ajută să am o comunicare clară şi precisî, fiind capabil să-mi exprim cu cuvintele potrivite gândurile şi emoţiile. Dinţii nu au mască! rămând eu însumi, fără să mă judec, fiind în acelaşi timp deschis în faţa criticilor celorlalţi. Îmi transform gândurile în iubire veritabilă şi dinţii mei rămân sănătoşi.

DINTE (abces la rădăcina dintelui…)

Deoarece acest abces se află în ţesutul care acoperă rădăcina dintelui, acest lucru arată furia mea faţă de o decizie pe care o am de luat. Cum infecţia este plasată în cavitatea centrală a dintelui, acest lucru indică o situaţie contradictorie pe care o trăiesc, în legătură cu o decizie care mă „roade pe dinăuntru”. Este ca un vulcan mic care erupe şi care lasă să ţâşnească emoţiile negative reprimate mult timp. Este posibil să simt o durere interioară puternică faţă de hrana afectivă de care am nevoie şi pe care am impresia că nu o am. Dacă există o ruptură afectivă, mai ales în relaţie cu mama sau cu copiii mei şi adun în mine durerea sau dezamăgirea, simţindu-mă vinovat de ceea ce se întâmplă, abcesul va reapărea. Rădăcinile mele profunde sunt readuse în discuţie.

Accept să iau acea decizie cu cât mai multă iubire şi armonie, ţinând cont de valorile cele mai elevate care-mi guvernează viaţa, respectându-mă pe mine şi pe ceilalţi.

DINŢI (carie dentară)

Caria dentară este manifestarea unei dureri interioare extreme. Caria manifestă în exterior ceea ce se

întâmplă în profunziumea persoanei respective. Ceva mă roade pană în adâncul fiinţei mele. Nu reuşesc să exprim acest rău care mă roade şi astfel apare inflamaţia. Dintele începe să se strice şi adeseori este dureros, în funcţie de sensibilitatea nervoasă existentă la nivelul dintelui. Când tensiunea emoţională devine prea intensă, se transformă la nivel fizic în carie dentară, care corespunde exact situaţiei pe care o trăiesc. Deoarece fiecare dinte reprezintă un aspect particular al personalităţii mele şi a vieţii mele, caria îmi arată faptul că eu refuz sau resping acel aspect şi mă autodistrug.

Dacă dintele respectiv este plombat, emoţiile legate de el vor fi închise până când voi deveni conştient de ele. Structura dintelui este cea mai rigidă structură din corpul uman. Caria dentară se referă la aspectul mental. Oare este vorba despre ura, ranchiuna sau remuşcările faţă de cineva, în special faţă de o autoritate? Este posibil să „îmi arăt dinţii" atunci când mă simt atacat. Care este adevărata cauză a durerii mele? Principala cauză va spori şansele de a opri acest proces de distrugere. Este posibil să îmi port pică deoarece tac cu privire la un aspect şi astfel îmi fac rău mie însumi. Sau poate am trăit o situaţie în care voiam să „muşc" pe cineva în poziţie auto defensivă, acţiune pe care nu am făcut-o, deoarece „un copil bine educat nu face astfel de lucruri". În copilărie aveam adeseori carii, deoarece aveam un „dinte" 33 împotriva cuiva. Am primit puţină afecţiune (semne de afecţiune precum tandreţe, blândeţe etc). Ceilalţi au râs de mine şi am fost foarte rănit, până în profunzimea dinţilor.

Este posibil, de asemenea, să trăiesc un conflict în familie în care îmi asum cu greu ceea ce primesc de la ceilalţi şi trebuie să filtrez acest conflict printre dinţi prin mestecare. Dinţii mă ajută să filtrez şi să aleg ceea ce intră în interiorul meu şi astfel, în universul meu, în general. Cu cât am mai multe carii, cu atât mai mult mă rup de mine însumi şi mă apropii mai mult, inconştient, de moarte,

deoarece fiecare carie manifestă o parte vitală din mine care este moartă sau pe cale de a muri şi un conflict pe care îl trăiesc, care rămâne fără soluţie. Durerea se exprimă prin carie şi poate genera alte dureri fizice, corelate de durerea de dinte.

Accept să încetez să mai caut cauza fizică (alimentaţie, zahăr etc). Îmi las gândurile să evolueze şi îmi schimb modul de a vedea situaţiile din viaţa mea. Pot să mă întreb ce „hrană" emoţională şi raţională (gândurile mele) nu îmi mai este benefică şi pe care ar fi bine să o înlocuiesc printr-o altă hrană mai sănătoasă şi mai echilibrată? Abordez viaţa cu mai multă pasiune şi astfel ajut măselele de minte să se dezvolte şi să se întărească. Va fi mult mai bine pentru mine!

DINŢI (durere de...)

Problemele dentare sunt legat de decizii, mai ales când este vorba despre o durere de dinţi. Amân luarea unei decizii deoarece consecinţele acelei alegeri mă sperie, îmi dau o stare de nesiguranţă. Acestui aspect i se adaugă responsabilitatea personală, capacitatea mea de a lua decizii, fără să îmi fie teamă

Vezi explicaţiile pentru fiecare dinte în parte – Dinţi, simbolismul dinţilor „Am un dinte împotriva cuiva" – port pică cuiva sau urăsc pe cineva de ceea ce se va întâmpla mai târziu. Această nehotărâre poate proveni din faptul că nu am o vedere de ansamblu asupra unei situaţii şi astfel nu pot trage concluziile adecvate. Dinţii mei avansează prea mult spre exterior dacă sunt prea grăbit în deciziile pe care le iau, când vreau ca totul să meargă mai repede. Adeseori fac compromisuri pentru ca ceilalţi să mă iubească. Dacă dinţii mei sunt orientaţi mai mult spre interior am tendinţa de a pune frâne, de a mă retrage în mine însumi. Dacă am o durere foarte puternică, este posibil ca acea durere să fi apărut deoarece îmi port pică pentru că nu pot comunica ceea ce vreau eu. Aş vrea să „îmi arăt dinţii", să „mârâi" pentru a mă poziţiona, pentru

a-mi arăta forţa şi a arăta că exist. Vreau să fiu ascultat, respectat. Dar, dimpotrivă, eu „închid gura”. O afecţiune a rădăcinii dintelui arată furia pe care o am faţă de o situaţie sau un membru al familiei pe care îmi este teamă că îl voi pierde. Durerea reapare de obicei în situaţiile „dureroase” când trebuie să mă detaşez faţă de o situaţie sau faţă de o persoană. Dacă nu am rezolvat în totalitate o situaţie, durerea poate persista chiar şi după extracţia dintelui. Durerea îmi arată faptul că, furia pe care o simt este inutilă şi că trebuie să încetez să mă mai stresez cu privire la aspectul de care se leagă durerea de dinte. Conştientizez faptul că, dacă îmi comunica nevoile şi dorinţele, durerile de dinţi nu mai au sens să apară. În copilărie, dacă dinţii mei cresc cu dificultate, înseamnă că mă simt pierdut, nu ştiu pe cine sau pe ce anume să mă sprijin. Trăiesc angoasă şi nesiguranţă. Dacă, din contră, nu am nicio sensibilitate, este vorba despre modalitatea mea de a fugi de situaţiile neplăcute, de a închide urechile la mesajele pe care mi le transmite corpul meu. Când este vorba despre tartru pe dinţi, este o formă de agresiune interioară, o reacţie care nu a fost rezolvată şi care reapare la suprafaţă. Acest lucru mă poate determina să-mi înăspresc poziţiile faţă de deciziile pe care le am de luat sau pe care le-am luat deja. Trăiesc pentru ceilalţi în loc să trăiesc în funcţie de propriile mele aspiraţii, şi de voinţa mea personală. Tartrul devine un soi de armură pentru dinţii mei, pentru a mă proteja de atacurile din exterior. Când îmi rup un dinte trăiesc o confruntare faţă de cineva sau ceva mai puternic decât mine şi mă încăpăţânez să continui să mă bat pentru ideile mele sau pentru ceea ce cred. Sunt rigid şi merg până dincolo de capacităţile mele.

În cazul în care persistă dinţii de lapte, înseamnă că mă agăţ de anumite comportamente de copil, deoarece îmi este teamă să cresc. Dacă îmi pierd dinţii prematur, am impresia că ceilalţi iau deciziile în locul meu. Nu pot să „muşc din viaţă”. Dacă ajung să îmi pierd dinţii (când

îmbătrânesc, de exemplu) poate însemna faptul că viaţa mea nu îmi mai aparţine mie, deoarece ceilalţi iau deciziile în locul meu. Nu vreau să „îmi mai arăt dinţii” renunţ, împotriva voinţei mele, la creativitate, la tinereţea mea. Dacă unii dintre dinţii mei încă nu s-au dezvoltat, înseamnă că îmi este greu să trăiesc: nu văd cum aş putea deveni independent, mai ales faţă de mama mea şi cum aş putea să mă exprim liber, fără să îmi fie teamă de consecinţe. Desprinderea dinţilor are legătură cu frica de a-mi fi descoperit un secret pe care nu l-am spus nimănui. Toate acestea mă rod de-a lungul anilor. Astfel mă pierd şi nu mai am nicio limită deoarece, asemenea unui cameleon, vreau prea mult să mă adaptez la ceilalţi pentru a fi iubit şi acceptat. A sosit momentul să îmi delimitez spaţiul vital şi să mă eliberez de acest secret care mă roade, pentru a face energia să circule şi a „muşca” din plin din viaţă.

Accept să găsesc un mijloc de a-mi structura mai mult gândurile şi ideile. Astfel îmi va fi mai uşor să iau iniţiativele cele mai bune referitor la ceea ce trăiesc acum şi să îmi schimb comportamentul. Accept să fiu conştient de ceea ce se întâmplă în viaţa mea, să înţeleg esenţa determinării care îmi gestionează universul. Verific partea afectată de problemele dentare şi aduc soluţia potrivită. Dacă sunt afectaţi dinţii din partea de sus, mă gândesc la intuiţie şi la instinct, în cazul celor de jos, este vorba despre o decizie din planul raţional şi logic, ceva de ordinul voinţei fizice.

DINŢI – PROTEZĂ, IMPLANT DENTAR

Proteza dentară îmi dă iluzia unei vitalităţi puternice. De fapt, la fel ca şi dinţii adevăraţi, dă impresia de a fi adevărată, sinceră, ca şi dinţii reali! Nimic nu este însă mai fals! Deoarece vreau să obţin un răspuns clar, merg până în profunzimea lucrurilor. Sunt capabil să îmi trăiesc experienţele cu curaj şi sinceritate, ca şi cum aş avea dinţii reali? Sunt determinat să fiu ceea ce sunt cu adevărat, să mă afirm, să fiu întreg, să „muşc” din viaţă? Dacă proteza

mă răneşte (în urma unei aşa-zise ajustări proaste) mă simt şi eu rănit, chiar dacă inconştient, de un părinte acaparator, exigent sau care „îmi otrăveşte” viaţa: dinţii de sus, indică faptul că este vorba despre tatăl meu, partea mea raţională, Yang, iar cei de jos, au legătura cu mama, cu partea afectivă, intuitivă, Yin. Acest lucru mă împiedică să devin autonom. Încetez să mai trăiesc în funcţie de ceilalţi. Accept să fiu eu însumi şi îmi regăsesc satisfacţia şi fericirea de a mă afirma.

DINŢI (scrâşnirea dinţilor…) – BRUXISM Vezi şi: AUTORITARISM, MAXILARE (durere de…)

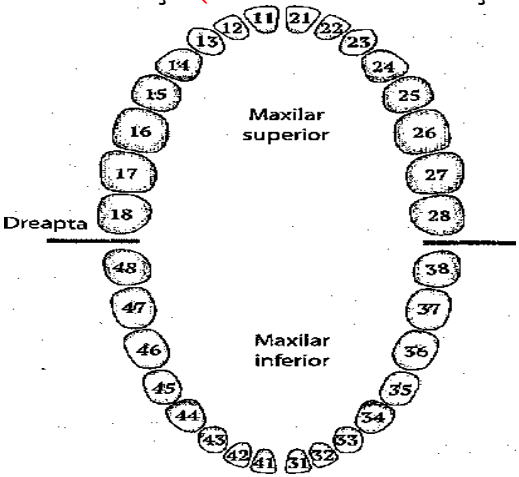
Dinţii reprezintă deciziile şi o anumită formă de agresivitate. Scrâşnirea dinţilor, denumită şi bruxism, reprezintă o furie inconştientă, care urcă la suprafaţă, o furie refulată, care se exprimă mai ales noaptea. Am o mare nervozitate interioară, mă abţin din a face sau a spune anumite lucruri. Şi pentru că nu reuşesc să iau decizii clare şi precise, scrâşnirea din dinţi este expresia fizică a tristeţii şi a agresivităţii mele reprimate faţă de o situaţie care îmi este insuportabilă. Asemenea unei uşi care scârţâie, scrâşnirea dinţilor scoate la lumină frica mea de a mă deschide pentru a lua decizii, iar zgomotul exprimă o formă de geamăt interior, faptul că mă simt prins ca într-o vrajă rea. Vorbesc în linişte, pentru a elibera ceea ce nu pot exprima prin cuvinte, tot ceea ce a rămas nespus, tot ceea ce am îngropat în interior în timpul zilei.

Copiii sunt foarte des afectaţi de bruxism: de la o vârstă fragedă învaţă diferitele relaţii de autoritate şi jocurile de putere care există. Dacă îmi este frică să îmi exprim opiniile şi. mă simt „prea mic” în faţa părinţilor mei, a bonei sau a învăţătorilor, ajung să scrâşnesc din dinţi. Indiferent la ce vârstă se manifestă, bruxismul indică o tensiune interioară puternică. Trăiesc o dualitate mare între mintea mea şi inima mea şi pasiunea mea, rezultatul fiind pasivitatea.

Accept să conştientizez această stare fără să o

refulez şi să o exprim aşa cum o trăiesc în prezent. Îmi accept sensibilitatea şi emoţiile care ies la suprafaţă şi realizez faptul că incertitudinile mele mă determină să trăiesc mai multă tensiune interioară decât faptul de a prelua iniţiativele care se impun. Atunci când iau o decizie, mă eliberez şi mă simt mai împlinit.

359. DINŢI (simbolism al dinţilor…)



Stânga

N.B. Poziţionarea se face cu faţa la persoană. Prin urmare:

— În partea stângă pe maxilarele superioare (dinţii 11 – 18) şi cele inferioare (41 – 48) în dreapta persoanei, care corespund creierului stâng (partea raţională, concretă, materială, analitică)

— În partea dreaptă, maxilarele superioare (dinţii 21 – 28) şi inferioare (dinţii 31 – 38), în stânga persoanei, care corespunde creierului drept (afecţiune, intuiţie, dorinţă, sensibilitate).

Deoarece dinţii sunt vii şi au un process de evoluţie care durează mai mulţi ani, este interesant de observat faptul că, fiecare dintre ei este legat de un sentiment sau de o emoţie care, prost gestionat, generează o slăbire a acelui dinte. Dacă există dinţi pierduţi pe partea

superioară dreaptă (dinţii 11 – 18) am o dificultate în a-mi găsi locul cuvenit. Partea superioară stângă (dinţii 21 – 28) indică faptul că am o dificultate în a-mi realiza dorinţa mea de a fi. Partea inferioară dreaptă (dinţii 41 – 48) face referire la dificultatea mea de a-mi construi viaţa concret. Partea inferioară stângă (dinţii 31 – 38) indică faptul că nu primesc în familie recunoaşterea afectivă de care am nevoie. Incisivul central superior drept (11) corespunde relaţiei cu tatăl, partea masculină a fiinţei umane, autoritatea, divinitatea. Incisivul central superior stâng (21)

Incisivul central superior stâng (21) corespunde mamei, părţii feminine din fiinţa umană. Dacă există un spaţiu între cei doi înseamnă că cei doi poli ai mei, masculin şi feminin sunt disociaţi. Dacă sunt femeie, indică faptul că am îndoieli referitoare la relaţia mea de cuplu. Dacă sunt bărbat, am o dualitate faţă de femei: mă simt atras, dar în acelaşi timp descurajat de ele. Existenţa unui spaţiu între cei doi incisivi denotă dificultatea mea de a forma un cuplu, atât în exterior cât şi în interiorul meu. Dacă unul dintre incisivi îl încalecă pe celălalt, cel de dedesubt reprezintă părintele pe care eu îl consider dominant, iar dintele din interior reprezintă părintele pe care eu îl consider dominat, şters. Incisivii centrali inferiori (31 şi 41) fac referire la locul pe care îl ocupă concret, în viaţa cotidiană, mama şi tatăl meu sau persoanele care îndeplinesc acest rol. Alături se găsesc incisivii laterali (12, 22, 32, 42). Aceştia sunt în relaţie cu incisivii centrali. Dacă am o dificultate cu unul dintre părinţii mei, sau persoanele care îi reprezintă, incisivii laterali îşi vor schimba poziţia, dinamica mea sau reacţiile mele faţă de principiile masculin şi feminin, fiind repuse în discuţie. Incisivii laterali sunt sub sau peste cei centrali dacă vreau să fiu mai puternic decât părinţii mei, să fiu mai mult decât ei, independent, nesupus unei autorităţi. Vreau să îi domin pe părinţii mei sau ei se eclipsează

singuri. Cu cât incisivii laterali sunt mai avansaţi, cu atât am vrut mai mult să mă distanţez mai devreme de părinţii mei. Această situaţie există faţă de mama mea, dacă incisivul lateral stâng (22) este deasupra şi faţă de tatăl meu, dacă este vorba despre incisivul drept (12) care este deasupra celui central 11. Dacă incisivii laterali se află în spatele celor centrali, adopt o atitudine de supunere faţă de unul sau amândoi părinţii sau mă simt supraprotejat

Caninii (13, 23, 33, 43) apar la momentul pubertăţii (pe la 13 – 14 ani) când energia sexuală se dezvoltă. Corespund marilor transformări interioare pe care le trăiesc. Dificultăţile legate de corpul meu, de sexualitatea incipientă, de capacitatea mea de a face alegeri, vor afecta caninii. Caninul superior drept (13) este în legătură cu o schimbare care se vede sau se manifestă în exterior: cu proiectele şi cu viziunea asupra viitorului, cu datoriile şi obligaţiile care mă pot face să nu mă exprim liber. Caninul superior stâng (23) este legat de: schimbările interioare şi de supunere. Dacă, de exemplu, am o dificultate legată de apariţia menstruaţiei, este posibil ca acest canin să fie afectat. Caninul inferior stâng (33) fiind în faţa caninului 23, corespunde schimbărilor interioare care se concretizează în exterior, în familie. Dacă trebuie să trăiesc totul în tăcere, caninul 23 va fi afectat. Am tendinţa de a trăi ca un sclav şi de a mă simţi obligat să îi servesc pe ceilalţi. Caninul inferior drept (43) reprezintă determinarea mea şi dezvoltarea corpului. Dacă, de exemplu m-am oprit din creştere foarte devreme, acest canin va fi afectat.

Primii premolari (14, 24, 34, 44) reprezintă cine sunt, ceea ce vreau. Dacă aceşti dinţi sunt extraşi în copilărie, eu, copil fiind, mă voi simţi obligat să fac parte din masă, în loc să fiu un individ distinct. Ca şi cum colectivitatea ar fi mai importantă decât individul. Mă supun unei autorităţi distincte faţă de autoritatea mea.

Premolarul superior drept (14) indică felul în care mă

exprim în societate, cu calităţile şi bogăţia mea interioară. Dacă îmi este greu să îmi exprim dorinţele şi să mă poziţionez, acest dinte este deplasat. Primul premolar superior stâng (24) este legat de sensibilitatea mea, de latura mea afectivă interioară. Dorinţele mele neîmplinite şi visele din copilărie nerealizate, având legătură cu acest aspect, vor duce la afectarea dintelui 24. Primul premolar inferior stâng (34) indică felul în care îmi exprim voinţa pe plan concret, în viaţa cotidiană, mai ales pe plan afectiv (şi în special în ceea ce priveşte iubirea maternal), în timp ce echivalentul său drept, (44) este legat de prietenie şi felul în care îmi duc la termen proiectele. Dacă am o dificultate faţă de un proiect la care ţin, acest dinte va fi afectat.

Cea de a doua pereche de premolari (15, 25, 35, 45), este legată de dorinţele pe care vreau să le realizez şi de trădări (în relaţie cu tata, mama, în cuplu, în relaţii de prietenie). Este vorba despre toată creativitatea mea. Dacă nu îmi pot exprima această creativitate, aceşti dinţi vor fi afectaţi.

Al doilea premolar drept (15) are legătură cu lucrurile pe care vreau să le dezvolt în exterior. Faptul de a nu putea avea copii, indiferent de cauză, este un exemplu de ceva ce aş vrea să creez, dar nu se poate realiza. Cel de-al doilea premolar stâng (25) conţine abilităţile mele particulare, pe care le manifest sau nu, care mă fac să fiu eu cu adevărat. Cuprinde toate posibilităţile mele trecute şi viitoare.

Al doilea premolar inferior stâng, (35) este legat concret de relaţia mea cu mama: în ce fel sunt afectat de energiile ei, mă simt liber sau sufocat de ea? Cu cât mă simt mai acaparat, mai sufocat de mama, cu atât mai înclinat în interior va fi acest dinte.

Al doilea premolar inferior drept (45), face referire la muncă şi la trădarea din relaţia cu un prieten sau o prietenă. De asemenea, poate fi vorba despre o dificultate de a organiza un proiect concret.

Primii molari apar (16, 26, 36, 46) Ia vârsta de şase sau şapte ani şi arată felul în care mă poziţionez sau nu şi nevoia mea de a fi recunoscut de ceilalţi. Primul molar superior din dreapta (16) are legătură mai ales cu locul pe care vreau să îl ocup în societate, în exterior, în timp ce, primul molar superior stâng (26), exprimă dacă sunt sau nu recunoscut pe plan afecţi mai ales de către părinţii mei. Pot avea impresia că nu exist sau că nu sunt iubit aşa cum aş vrea eu şi atunci molarul 36 va fi afectat.

Primul molar inferior drept se raportează la muncă, într-un mod foarte concret. Dificultatea de a concretiza un proiect sau de a ajunge într-un anumit loc de muncă, va avea efecte asupra molarului 46. Acesta este legat de noţiunea de dorinţă, de moarte şi de renaştere. Dacă am fost pe punctul de a muri, când eram foarte mic, sau dacă moartea a fost prezentă într-un mod intens, fie că a murit cineva sau nu, molarul 46 va fi afectat.

A doua pereche de molari (17, 27, 37, 47) apar pe la vârsta de doisprezece ani. Fac referire la interacţiunea mea cu ceilalţi şi la felul în care sunt perceput. Al doilea molar drept (17) se raportează la viaţa de zi cu zi şi la muncă. Dacă relaţiile mele cu ceilalţi nu sunt armonioase, molarul 17 va reacţiona. Al doilea molar superior stâng (27) arată raporturile mele interioare cu ceilalţi, dar la nivelul emoţiilor. Aşteptările neîmplinite pe care le am de la ceilalţi vor afecta molarul 27. Al doilea molar inferior stâng (37) va reacţiona la rândul său, dacă, în plus, există şi o decepţie faţă de o atitudine precisă, persoana respectivă face ceva, pe plan fizic, care va amplifica această decepţie.

Al doilea molar inferior drept (47) se referă la raporturile pe care le am cu ceilalţi. Situaţiile de conflict intens sau cuvinte şi gesturi exprimate în aceste situaţii, vor face acest molar mai vulnerabil.

Măselele de minte (18, 28, 38, 48) apar în jurul vârstei de 21 de ani, vârstă la care îmi integrez partea

spirituală. Reprezintă lumea în care evoluez, dar şi lumea spirituală, misiunea mea, valoarea mea personală şi relaţia de ajutorare. Latura spirituală este accesibilă pe calea mistică, adică mai orientată spre religie şi misterele sale sau spre cunoaşterea esoterică. Aleg mai mult calea cunoaşterii decât calea mistică, în cazul în care măselele de minte lipsesc. Dacă am măsele de minte doar pe maxilarul superior, îmi este greu să integrez în cotidian cunoaşterea mea pe plan spiritual, invizibil. Dacă aceste măsele apar doar pe maxilarul inferior, înseamnă că investesc multă energie în activităţile mele cotidiene pentru a reintegra lumea fizică. Măseaua de minte superioară dreaptă (18) face referire la forţa pe care o am pentru a mă încarna, pentru a mă integra în lume pe toate planurile. Măseaua de minte superioară stângă (28) corespunde fricii mele de a nu mă integra în lume. Respectul meu scăzut faţă de mine este însoţit de frica de a fi respins. Măseaua de minte inferioară stângă (38) face referire la capacitatea mea de a-mi exterioriza punctele de vedere şi emoţiile faţă de cei din jurul meu, iar măseaua de minte inferioară dreaptă (48) influenţată de capacitatea mea de a mă integra în lumea fizică, de a fi bine ancorat.

DINŢI – MĂSEA DE MINTE INCLUSĂ Vezi şi: DINŢISIMBOLISMUL...

Mintea, înţelepciunea este o mare calitate. Am fericirea de a o manifesta în această viaţă. Mă ajută să mă deschis în faţa universului şi îmi conferă bazele solide pentru tot ceea ce fac. Măselele de minte simbolizează această autonomie pe care o câştig, de-a lungul anilor. Astfel, o măsea de minte care refuză să iasă, să îşi ocupe locul cuvenit, înseamnă, pe plan mental, că refuz să îmi preiau tot spaţiul care mi se cuvine şi să am încredere în mine. Păstrez în interior tot ceea ce nu-mi place la mine, pentru a fi pe plac celorlalţi.

Accept să îmi ocup conştient locul care mi se cuvine pentru a-mi dezvolta toate calităţile divine esenţiale în

evoluţia mea. Astfel pot crea un fundament mai solid pentru viaţa mea. Accept să las natura să îşi urmeze cursul şi să îmi deschid conştiinţa pentru a evolua şi a vedea schimbările din mine!

DISC DEPLASAT Vezi: HERNIEDISCAIA

DISC INTERVERTEBRAL Vezi: SPATE (DURERE DE… LOMBAGO, HERNIE DE DISC

Un disc intervertebral este cartilagiul elastic care reuneşte vertebrele şi care joacă un rol de amortizare. În urma unui traumatism, deplasarea discului intervertebral provoacă o durere foarte ascuţită acolo unde are loc. Aceasta provoacă în general comprimarea rădăcinilor nervului sciatic şi o nevralgie foarte dureroasă la acest nerv.

În acest caz, trăiesc o situaţie care mă destabilizează, care „mă aruncă la pământ”. Mă simt prins între două situaţii, în care au trebuie să joc rolul de mediator, de „tampon”. Trebuie să amortizez loviturile şi este ceva greu de suportat pentru mine. Mai ales la locul de muncă, este posibil să nu mă simt competent în sarcinile care mi se dau de îndeplinit. Faptul de a mă critica şi de a fi atât de sever cu mine însumi poate antrena o degenerescentă a discurilor (discartroză). Mă simt strivit, ca şi discurile mele, dar nu fac nimic pentru a schimba situaţia. Dacă există şi o inflamaţie (discită) reacţionez exagerat din cauză că sunt contrariat într-o anumită situaţie, asemenea unei explozii care detonează. Sunt direct, uneori cinic sau critic în observaţiile mele, lucru care lasă să se vadă furia pe care o trăiesc.

Accept să fiu responsabil de mine însumi şi de reacţiile mele. Mă analizez, învăţ să îmi amortizeze reacţiile în faţa vieţii, în faţa celorlalţi şi în faţa situaţiilor şi admit când greşesc. Îmi rezolv disputele cu mine însumi şi ocup locul care mi se cuvine, respectând opiniile celorlalţi. Astfel îmi recunosc valoarea şi sunt mai obiectiv cu privire la ajutorul pe care îl ofer celorlalţi.

DISCARTROZĂ Vezi: DISC INTERVERTEBRAL

DISLEXIE

Dislexia este o dificultate de învăţare a cititului şi a scrisului, fără să aibă vreo legătură cu deficienţa intelectuală şi senzorială sau cu tulburări psihiatrice. După ce am citit cu uşurinţă primele cuvinte, devin incapabil să înţeleg ce urmează, mă opresc din citit şi nu pot relua decât după câteva secunde de pauză. Vreau ca lucrurile să avanseze prea repede în viaţa mea. Gândirea mea merge mai repede decât vorbirea. Fie că trăiesc într-un mediu familial perturbat, fie că am fost prea protejat, în ambele cazuri, vreau să fiu pe placul unuia dintre părinţii mei (sau a unui apropiat) şi îmi este teamă că nu voi fi la înălţime, că nu voi corespunde exigenţelor lor. Mă simt vulnerabil deoarece nu mă respect şi tremur în faţa dificultăţilor. Dislexia este rezultatul unei situaţii bulversante pe care o trăiesc, mai ales dacă sunt copil. Dificultăţile legate de scris îmi amintesc de ţipetele pe care le aud la şcoală sau acasă şi pe care nu le mai suport. Nu ştiu cum să ies din această situaţie, aş vrea să înceteze cu orice preţ! Dacă este vorba mai degrabă de o dificultate la citit verific în ce situaţie am fost obligat să citesc, de exemplu în faţa unei săli cu oameni mulţi, în faţa cărora am fost ridiculizat De fiecare dată când citesc, se reactivează stresul pe care l-am trăit atunci. Am, de asemenea, impresia că, structurile în care trăiesc (regulile de la şcoală sau de acasă) sunt prea stricte. Mă simt ca un soldăţel care trebuie să asculte ordinele, altfel aş fi pedepsit. Părinţii mei mă protejează atât de mult încât văd acest lucru ca pe o pedeapsă. Dacă sunt părintele unui copil cu o astfel de afecţiune, învăţ cum să îmi comunic cererile într-un mod calm şi cu înţelegere, în loc să ţip că sunt dezamăgit, dacă este cazul şi să folosesc o formă de violenţă nocivă.

Accept să îmi acord timpul necesar pentru a face lucrurile pe rând, fără să tremur, fără să zdruncin totul. Îmi acord timp să respir, să mă calmez. Ştiu că sunt o fiinţă

inteligentă şi îmi dezvolt voinţa făcând lucrurile pe etape. Accept să recunosc iubirea din mine. Îmi ofer posibilitatea de a mă iubi şi de a accepta că această stare este trecătoare, ştiu că îmi voi împlini ţelurile. Dacă sunt copil, accept faptul că am puterea de a decide ce este bun pentru mine. Învăţ să am încredere şi să îmi redobândesc capacitatea de a învăţa, deoarece ştiu, în sinea mea, că pot reuşi acest lucru, prin curaj, voinţă şi tenacitate. De aici înainte folosesc lectura ca pe un instrument care îmi deschide uşile spre lumea întreagă. Îmi asum riscul de a le spune celor în cauză lucrurile care nu îmi convin, deoarece vreau să trăiesc în pace şi armonie. Astfel am mai multă libertate şi conştientizez faptul că regulile există pentru a mă recadra, pentru a mă sprijini şi a mă îndruma.

DISLOCARE Vezi: OASE-DISLOCARE

DISMENOREE Vezi: MENSTRUAŢIE

DISTROFIE MUSCULARĂ Vezi: MUŞCHI-DISTROFIE MUSCULARĂ

DIVERTICULITA Vezi: INTESTINE-DIVERTICULITĂ

DIZENTERIE Vezi: INTESTINE/DIAREE/DIZENTERIE

DREPTATE (eu am…)

Dacă manifest to timpul o atitudine care transmite mesajul „eu am dreptate”.’ este cazul să mă întreb: „de ce sunt închis faţă de opiniile celorlalt De ce anume vreau să mă protejez? Trebuie să conştientizez faptul că, cei din jurul meu pot rămâne calmi faţă de mine, pot să păstreze distanţa, să fie atenţi să nu mă izbească şi chiar să creadă că SUNT BOLNAV. Se spune că vârsta la care vrem să avem tot timpul dreptate este în jurul vârstei de 7 ani. Este posibil ca, o parte din mine să fi rămas copil?

Acceptând să îi ascult pe ceilalţi, oferindu-mi şansa de a-mi schimba părerile şi de a-i lăsa şi pe ceilalţi să îşi exprime propriile păreri, îmi amplific nivelul de iubire, de deschidere, de libertate prin respectul reciproc şi comunicare.

DROGURI Vezi şi: DEPENDENŢĂ

Un adevărat flagel al umanităţii, drogurile constituie una dintre cele mai dăunătoare forme de evadare a fiinţei umane, pentru a supravieţui. Extrase din plante sau substanţe fabricate sintetic, drogurile aşa numite „slabe” (marihuana, haşiş etc) sau „puternice” (PCP, cocaina, heroina etc) sunt adeseori folosite din următoarele motive: disperare, ruşine, panică extremă, frica de necunoscut şi de responsabilităţi. Drogul devine un refugiu, mă protejez faţă de mine însumi. Deoarece refuz să trăiesc şi să fiu responsabil, slăbiciunile mele interioare riscă să mă îndrume spre droguri. Îmi este teamă să fac faţă realităţii şi să fac eforturi. Voinţa mea este adormită şi am tot mai puţin tendinţa de a lua decizii. Mă las purtat de val Multe droguri duc la forme de dependenţă puternice, care nu fac decât să reflecte „propriile mele dependenţe” interioare (delincventă, părinţi) absenţă, introvertire, nevroză, compuisie emoţională sau sexuală, pe care încerc să le refulez ameţindu-mi mentalul. Impresia de a fi separat, chiar „smuls” de o fiinţă dragă (părinte, frate, soră, animal etc.) sau dintr-un loc sau o situaţie care mă făceau fericit, mă poate determina să trăiesc un gol interior pe care vreau să îl umplu prin droguri. Pot suferi în relaţie cu un părinte, cel mai adesea, mama, care este lipsită de emoţii, rece. Acele droguri, care sunt stimulente mă ajută să „plutesc”, să ating anumite vârfuri şi să trăiesc experienţe care îmi dau iluzia de fericire şi prin care evadez. Nu mă pot lipsi de ele şi dependenţa mea se agravează în timp. Primul pas pe care trebuie să îl fac este să conştientizez, sincer, fără mască: de ce am recurs la aceste droguri? Conştientizez faptul că întotdeauna există un motiv.

Indiferent care ar fi acest moti accept să descopăr adevărata cauză. Mă accept aşa cum sunt şi învăţ să îmi exprim nevoile. Renunţarea la consumul de droguri cere mult curaj: căutarea liniştii interioare este motivaţia mea. Faptul de a reuşi să fiu fericit în orice situaţie mă ajută să îmi găsesc pacea interioară şi să mă simt în largul meu în

acest univers imens. Semnificaţia câtorva dintre droguri: Haşiş – Marihuana: caut o lume fără probleme, evadez.

Amfetamina – Cocaina: stimulează productivitatea şi, prin urmare, caut succesul, iubirea, recunoaşterea

LSD – Mescalina, ciupercile halucinogene, heroina: caut senzaţii puternice şi extinderea stării de conştientă. În cazul heroinei, mă întreb până în ce punct am idealizat-o pe mama mea sau o femeie importantă din viaţa mea, pe care o consider o eroină, mai cred în continuare acest lucru sau acea persoană m-a dezamăgit, m-a trădat?

Opiumul: aduce o stare de plăcere, de toropeală, de lene şi o falsă impresie de pace interioară.

DUODEN Vezi şi: INTESTINE (DURERE DE…)

Duodenul este partea iniţială şi cea mai scurtă a intestinului subţire, după pilor, se continuă cu jejunul şi ileonul; ultima parte. Cea mai mare parte a digestiei şi a absorbţiei alimentelor are loc în intestinul subţire. Duodenul reprezintă sinteza dintre recepţie şi integrare. Există o legătură de echilibru între a da şi a primi. Când apare o disfuncţie a duodenului, mă simt confruntat cu idei noi. Inconştient, mă îndoiesc de mine însumi. Îmi lipseşte încrederea în capacitatea mea de a gestiona orice fel de adaptare. Poate fi vorba despre relaţii afective sau legate de familie în cadrul căreia mă simt contrariat sau trăiesc o nedreptate. Există ceva sau cineva care mă contrazice şi nu suporta acest lucru. Există o dispută care are nevoie să fie rezolvată şi am nevoie de ajutor. Mă simt sfâşiat: am impresia că trebuie să mă sacrific pentru puţinii prieteni pe care îi am şi care nu sunt de obicei prea amabili. Un ulcer duodenal este provocat de o mare nesiguranţă şi o neîncredere faţă de ceilalţi. Conştientizez faptul că cuvântul duoden este format din „duo”. Există aşadar o legătură cu relaţiile interpersonale. Mă simt ros în interior, am o arsură interioară; Nu diger această situaţie, mă irită şi mă încăpăţânez să controlez totul în relaţiile mele. Mă întreb dacă sunt dominat de cineva sau de ceva? Îmi este

teamă că nu am calităţile necesare pentru a fi iubit aşa cum sunt?

Conştientizez aceste frici şi renunţ la ideile vechi. Accept). să-mi conştientizez capacitatea de a lăsa energiile să curgă, fără să opun rezistenţă vieţii, să conştientizez că am forţa de a avea încredere şi capacitatea de a mă adapta. Regăsindu-mi pacea interioară, acest foc care mă ardea în interior se va stinge şi duodenul meu va fi mai sănătos.

DUPUYTREN Vezi: MÂINIBOALA DUPUYTREN

DURERE

Durerea este unul din mijloacele pe care corpul le foloseşte pentru a-mi atrage atenţia şi a-mi spune că trebuie să mă opresc şi să conştientizez faptul că trebuie să fac schimbări în viaţa mea şi în modul meu de a mă percepe şi a mă judeca. Indiferent despre ce durere este vorba, aceasta are legătură cu un dezechilibru de ordin emoţional sau mental, cu un sentiment profund de culpabilitate sau suferinţă. Este o formă de angoasă interioară şi, deoarece mă simt vinovat pentru că am făcut ceva, am spus ceva sau am avut anumite gânduri „nesănătoase” sau „negative” mă pedepsesc inconştient, prin apariţia unei dureri intense. Întrebarea pe care trebuie să mi-o pun este: „Sunt cu adevărat vinovat?” Şi pentru ce mă simt vinovat? Durerea pe care o simt acum nu face decât să mascheze adevărata cauză: culpabilitatea. Gândurile mele sunt prea puternice şi trebuie să fiu deschis pentru a identifica corect aceste culpabilităţi. Nu trebuie să le evit, ci să le înfrunt, deoarece sunt fricipe care voi avea nevoie să le integrez mai devreme sau mai târziu. Durerea indică, de asemenea, ceva neterminat, fals. O amăgire: cred că am înţeles ceva, dar mai am de depăşit o etapă pentru a găsi adevărul, pentru a ajunge prin urmare la starea de adevăr, o stare de bine şi fără durere. Pot să mă complac în acest disconfort în loc să fac faţă emoţiilor. În loc să vreau să îngrop durerea cu

medicamente de toate soiurile, pot să plonjez în durerea mea şi să descopăr ceea ce vrea să îmi transmită. Astfel, fac faţă fricii cuprinse în această durere. Dacă conştientizez acest lucru, voi putea apoi să mă eliberez de aceste frici. Am nevoie să am încredere şi să renunţ în faţa unei persoane sau a unei situaţii pentru a lăsa să dispară tensiunea interioară. Durerea fizică urmează de multe ori, după o separare, care îmi accentuează sensibilitatea. Trăiesc această situaţie foarte brutal. Dacă lovesc pe cineva, acest contact dureros, chiar dacă este mai mult emoţional, decât fizic, va lăsa o amprentă şi durerea poate apărea atât la persoana care a lovit cât şi la cea care a primit lovitura. Durerea de oase indică faptul că situaţia m-a afectat în adâncul fiinţei mele, în timp ce o durere musculară, este mai degrabă o durere de ordin mental. Durerea mă conectează imediat cu suferinţa mea morală şi mă obligă să mă opresc şi să simt ceea ce se întâmplă în corpul meu. Într-un anumit sens, este pozitivă, deoarece mă ajută să mă „conectez” la interiorul meu, la sufletul meu şi să devin conştient. Când durerea este cronică acest lucru înseamnă pur şi simplu că, de la apariţia acelei dureri, nu am înfruntat adevărata ei cauză. Cu cât amân mai mult conştientizarea, cu atât mai des va apărea durerea, până când va deveni cronică.

Este important să accept să verific care este originea durerii mele şi să rămân deschis pentru a rezolva adevărata cauză. Locul în care este localizată durerea îmi arată cauzele reale ale acesteia.

DURERE CARDIACĂ Vezi: INIMĂ – PROBLEME CARDIACE

E

ECHILIBRU (pierderea…) SAU AMEŢEALĂ Vezi: CREIERECHILIBRU (PIERDEREA ECHILIBRULUI)

ECHIMOZĂ Vezi: PIELE-VÂNĂTĂI

ECLAMPSIE Vezi: SARCINĂECLAMPSIE

ECTROPION Vezi: PLEOAPE /FGENERAL…)

ECZEMĂ Vezi: PIELE-ECZEMĂ

EDEM

Edemul este o umflătură cauzată de o reţinere de apă. Umflăturile apar foarte des la glezne şi la picioare. Poate apărea şi la alte articulaţii sau ţesuturi conjunctive.

Lichidele din corpul meu reprezintă emoţiile mele. Este posibil să reţin sau să refulez sentimentele pe care le am. Sau îmi pot nega impulsurile sau simţi limitele şi barierele faţă de lucrurile pe care mi le doresc, ceea ce mă face să simt descurajare şi dezamăgire. Este posibil, de asemenea, să vreau să reţin ceva sau pe cineva din trecutul meu sau din prezent, de care să mă agăţ ca de un colac de salvare. Sau poate fi vorba despre amintiri dureroase. Sunt în conflict cu timpul care trece, trece prea repede. Mă înec în suferinţa mea, în decepţia mea, în amărăciunea mea faţă de evenimente. Mă simt blocat. Chiar şi mecanismul meu de gândire este „înţepenit”. Ţin atât de mult cont de sentimentele celorlalţi încât fac abstracţie de sentimentele mele. Caut armonia şi încerc din toate puterile să îi apropii pe cei care au opinii diferite. Îmi este frică să exprim ceea ce simt. Mă simt neputincios şi trăiesc melancolie, tristeţe şi o mare slăbiciune. Cred că sunt sortit eşecului, ceea ce mă împiedică să merg înainte. Mi-am dezvoltat un complex de inferioritate şi îmi este foarte frică. Pot avea sentimentul că viaţa este foarte nedreaptă şi simt un gol interior imens. Nu pot acţiona pentru mine însumi: mă pot cu autoritate faţă de ceilalţi şi am. tendinţa de a lua decizii în locul lor. Deoarece ascund tuturor ceea ce mi se întâmplă, conştientizez necesitatea de a-mi exprima urgent nevoile. Edemul indică faptul că am nevoie de protecţie, de teamă că voi fi rănit în emoţiile mele. Această frică mă face să fug, să îmi construiesc diverse personalităţi pentru a evita să fiu în contact cu ffiinţa mea profundă. Seducţia este un instrument pe care îl folosesc pentru a primi atenţia şi iubirea celorlalţi. Semnificaţia părţii corpului care este atinsă de edem, mă

va ajuta să aflu mai multe informaţii. Când apare ia nivelul picioarelor şi al gleznelor, este posibil să am o dorinţă puternică de a merge într-o direcţie diferită, dar mă simt prins, pe plan emoţional, în direcţia în care merg acum, mă simt incapabil să mă afirm şi să mă eliberez. Există situaţii în viaţa mea, care sunt neclare, mai ales faţă de anumite persoane şi îmi dau o stare de confuzie. Când edemul apare ca urmare a unei lovituri, a unei răni sau când o parte a corpului meu încearcă să se refacă, se numeşte edem de vindecare. În unele cazuri, corpul adună acel lichid pentru a diminua frecarea şi a ajuta partea afectată a corpului să se vindece. Edemul implică nevoia de a recunoaşte şi de a descoperi exprimarea emoţiilor închise în mine.

Învăţ, de asemenea, să mă relaxez pentru a putea avansa şi a realiza schimbările pozitive din viaţa mea. Accept să fiu iubit pentru ceea ce sunt, oricare ar fi emoţiile pe care le am. Accept să învăţ să îmi comunic nevoile şi îmi dau seama că este posibil să fac acest lucru fără ca ceilalţi să se simtă atacaţi. Fiind eu însumi, îmi voi regăsi bucuria de a trăi şi, în acelaşi timp, îmi voi recâştiga energia. Înţelegerea mea faţă de ceilalţi se va dezvolta, deoarece mă exprim şi mă înţeleg mai bine eu însumi.

EGOCENTRISM

Când sunt egocentric, am tendinţa de a raporta la mine tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. Mă consider centrul lumii. Spre deosebire de o persoană egoistă, pot să mă gândesc la ceilalţi şi să îi ajut, atâta timp cât acest lucru este conform intereselor mele. Dacă trăiesc astfel, este pentru că am nevoie să îmi echilibrez nesiguranţa interioară pentru a nu trăi o formă de supunere.

Accept să conştientizez faptul că dincolo de mine, există şi ceilalţi. Păstrând locul care mi se cuvine în viaţa mea, pot să iau în considerare şi punctul de vedere al celorlalţi. Sunt mai deschis spre sensibilitate. Încetez să mă ocup doar de mine şi sunt mai deschis spre

comunicare, spre prietenie, spre iubire: ofer şi primesc.

EJACULARE PRECOCE

Ejacularea precoce sau prematură poate avea legătură cu primele experienţe sexuale. Atunci când mă masturbez, mă simt vinovat deoarece cred că este un lucru rău sau interzis. Şi mă grăbesc să ejaculez. Faptul de-a-mi trăi sexualitatea şi de a crede că nu am dreptul să fac acest lucru mă obligă să mă grăbesc şi să consider că ceea ce-fac este greşit şi că încalc anumite reguli. Plăcerea de a face ceva interzis a fost întotdeauna atrăgătoare şi, chiar dacă în mod inconştient, încerc să o retrăiesc. Pot să îmi Impun anumite presiuni şi o nervozitate în dorinţa mea de performanţă. Vreau să îmi demonstrez mie şi partenerei mele de ce „sunt capabil", însă am rezultate contrarii şi uneori neaşteptate. Sau pot avea o dorinţă sau un sentiment de posesiune atât de puternic faţă de partenera mea încât nu reuşesc să îl stăpânesc. Contactul cu partenera/partenerul îmi poate reactiva frica de a-i pierde dragostea şi de a fi abandonat sau respins şi acest lucru mă face să-mi „pierd mijloacele". Dacă nu cumva, în mod inconştient, vreau să mă răzbun, să reglez conturile?

Accept să mă destind şi să învăţ din nou plăcerea sexuală legată de masturbare, într-un mediu liber, fără constrângeri sau culpabilitate. Singur sau cu partenerul/partenera, redescopăr plăcerea masturbării şi întârzii cât mai mult momentul ejaculării. Devine un joc care îmi face plăcere. Pot, de asemenea, să urmez o formă de psihoterapie, care să mă ajute să atenuez această culpabilitate pe care am trăit-o în copilărie sau să-mi diminuez anxietatea mea de a deveni mai bun şi să-mi dezvolt astfel încrederea în mine.

EMBOLIE Vezi: SÂNGE-CIRCULAŢIA SANGUINĂ/COAGULARE

EMBOLIE ARTERIALĂ Vezi: SÂNGE-ARTERE

EMBOLIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER, DURERE DE...

EMBOLIE PULMONARĂ Vezi: PLĂMÂNI (DURERE

DE…)

EMISFERA DREAPTĂ ŞI STÂNGĂ Vezi: CREIER

EMOTIVITATE

Emotivitatea sau mai degrabă, hiperemotivitatea, este o stare în care toate emoţiile sunt pe cale de a exploda. Orice lucru mărunt mă poate tulbura. Când mă aflu într-o astfel de stare, mă simt paralizat, vederea mi se tulbură şi pot chiar să îmi pierd echilibrul. Trăiesc o stare de nesiguranţă, sunt hiperactiv mental şi am tendinţa de a dramatiza totul. Am de asemenea, tendinţa de a fi mai puţin activ de a nu-mi împlini sarcinile, de a realiza puţine proiecte, deoarece sunt paralizat de frică. Devin fragil pe plan emoţional şi fizic. Am reflexul de a mă izola de lume, pentru a mă proteja. Simptomele fizice legat de hiperemotivitate sunt:

 accelerarea ritmului cardiac, senzaţia de sufocare, digestie dificilă (ajungând chiar până la ulcer stomacal), constipaţie, diaree şi

 tensiune musculară.

Deoarece îmi este frică de necunoscut, îmi dezvolt obiceiuri pentru a diminua angoasa. De unde vine această agitaţie? Poate fi rezultatul urnii traumatism afecţi a unor conflicte repetate, a unui climat obişnuit din viaţa mea, bazat pe nesiguranţă (afectivă sau materială) etc.

Accept să reintru în contact cu esenţa fiinţei mele, să îmi consider emotivitatea un mod de comunicare cu ceilalţi. Meditaţia, relaxarea sau orice altă tehnică care mă ajută să mă calmez, care mă aduce aici şi acum, mă poate ajuta să reintru în contact cu fiinţa mea interioară şi să îmi re-echilibrez emoţiile. Astfel, îmi voi redescoperi adevăratele nevoi şi voi învăţa să am încredere, deoarece ştiu că totul vine spre mine într-un mod perfect, pentru evoluţia mea.

EMPIEM Vezi: ABCES

ENCEFALITĂ Vezi: CREIER-ENCEFALITĂ

ENCEFALOMIELITA FIBROMIALGICA Vezi:

OBOSEALĂ CRONICĂ (sindrom de…)

ENDOMETRIOZA-Endometrioza este formarea unor fragmente de mucoasă în exteriorul peretelui uterin. Este legată de refuzul inconştient al maternităţii. Adeseori se întâmplă ca, relaţia pe care o am cu mama sau cu moştenirea lăsată de ea (atât pe plan fizic cât şi pe plan emoţional) să fie în conflict cu ceea ce sunt eu şi locul pe care vreau să îl ocup în lume. Nu ştiu cum să mă poziţionez faţă de această doamnă care a fost atât de influentă în viaţa mea. Dacă îi spun ceea ce simt, îmi este frică că vom avea un conflict Este posibil ca părinţii mei să se fi iubit, dar eu am negat acest lucru? Dacă provin dintr-o familie „destrămată" este posibil să îmi fie teamă că familia pe care vreau să o ofer copilului meu nu va fi perfectă, nu va fi suficient de bună. Este ca şi cum cuibul acelui copil ar fi în altă parte şi nu îl pot primi cum se cuvine la mine. Am îndoieli cu privire la relaţia mea de cuplu? Îmi este teamă că eu sau soţul meu avem o altă relaţie? Aspiraţiile şi viaţa mea de cuplu mă pot determina să îmi fie teamă că, un copil va schimba totul în viaţa noastră? Mă îndoiesc de capacitatea mea de a fi o mamă bună. Poate îmi este teamă sau am impresia că locuinţa, căminul acelui copil care va veni, va fi în afara casei mele. De exemplu, dacă ştiu că, copilul meu va trebui să meargă mult timp într-o creşă, pot să mă tem că va asocia adevărata sa casă cu acel loc, cu acea persoană cu care îşi va petrece majoritatea timpului. Este posibil, de asemenea, să nu accept lumea în care trăiesc sau să nu îndrăznesc să fac parte din ea. Dacă nu accept această lume, cum aş putea duce aici o altă fiinţă umană? Totuşi, chiar înainte de a mă naşte, am ales să vin pe lumea aceasta. Mă întreb ce mă determină să îmi fie greu să mă accept aşa cum sunt şi să îmi canalizez creativitatea. Mă las condusă de ceilalţi, înghit totul fără să spun nimic. Am impresia că nu am forţă pentru a sta în picioare, pentru a mă afirma şi că trăiesc mereu eşecuri. Devin agresivă, deoarece ştiu că mă

împiedic să realizez anumite lucruri şi îmi este greu să mă focalizez pe anumite obiective.

Accept să conştientizez relaţia care există între fricile mele, îndoielile mele, incertitudinea mea şi situaţia pe care o trăiesc şi accept să exprim liber ceea ce simt Mă afirm în calitate de individ. Recunosc ceea ce sunt şi nu mail as pe nimeni să abuzeze de mine. Toţi mă vor respecta şi astfel, mă voi împlini şi îmi voi exprima liber creativitatea.

ENTERITA Vezi: INTESTINEGASTRO-ENTERITĂ

ENTORSĂ Vezi: ARTICULAŢII-ENTORSĂ

ENUREZIE Vezi: INCONTINENŢĂ

EPICONDILITĂ Vezi: COATE-EPICONDIUTĂ

EPIDEMIE

O epidemie înseamnă răspândirea unei boli contagioase. Este tratată de obicei ca o boală de origine infecţioasă. Poate fi uşor să cred că, dacă contactez o astfel de boală în acelaşi timp cu multe alte persoane, acest lucru nu se întâmplă din cauza emoţiilor mele, ci mai degrabă pentru că „epidemia nu cruţă pe nimeni”. De fapt, diferenţa între faptul că mă îmbolnăvesc singur sau împreună cu ceilalţi, înseamnă pur şi simplu că suntem mai mulţi oameni care trăim situaţii asemănătoare. În acelaşi fel, pot trăi o nesiguranţă individuală sau colectivă, cu privire la situaţia politică, economică, la mediu, la fel cum pot simţi o furie personală şi faţă de alte persoane. Natura bolii poate să indice ce anume trebuie să conştientizez în viaţa mea.

Accept să redau iubirea acelei părţi din mine care are nevoie de ea, pentru a-şi regăsi pacea interioară şi armonia.

EPIFIZĂ Vezi: GLANDA PINEALĂ

EPIGLOTA Vezi şi: GÂT-LARINGE, ESOFAG

Epiglota este un cartilagiu plat, în formă de „frunză”, care îmbracă glota, situat în spatele rădăcinii limbii. Protejează laringele şi este liber să se mişte de sus în jos. Acţionează ca o trapă care se închide după înghiţire,

lăsând hrana să intre în esofag. Când membrana se umflă (inflamaţia epiglotei) şi se măreşte, secretă un mucus şi poate duce la sufocare. Este important să se degajeze căile respiratorii cât mai repede. Există ceva ce vreau să reţin, o situaţie pe care îmi este greu să „o înghit”. Când se produce o epiglotită, focul produs de furia acumulată creşte în mine. Înghit totul fără să mă apăr. Există un raport de forţe între două persoane, de obicei părinţii mei şi acest lucru mă afectează. Îmi ascund emoţiile, car cu mine experienţele din trecut.

Accept să mă studiez şi să înţeleg ceea ce vreau să exprim şi de ce îmi „închid trapa” în mod voluntar. Trebuie să îmi reconsider întregul mod de funcţionare, să învăţ să-mi clarific gândurile, să îmi schimb modul de a comunica. Alegând noi direcţii în viaţă, voi lăsa la o parte gândurile negative şi voi putea în sfârşit să îmi concentrez atenţia pe lucruri mai pozitive.

EPILEPSIE Vezi: CREIER-EPILEPSIE

EPISTAXIS Vezi: NAS (SÂNGERARE NAZALĂ…)

EPUIZARE Vezi: BURNOUT

ERECŢIE – DISFUNCŢII ERECTILE Vezi: IMPOTENŢĂ

ERITEM SOLAR Vezi: INSOLAŢIE

ERUCTAŢIE Vezi şi: STOMAC (în general…)

Eructaţia este emisia zgomotoasă, pe gură a gazelor provenite din stomac. Deşi în lumea noastră este considerat un gest foarte nepoliticos, orientalii îl consideră un semn de apreciere şi de mulţumire pentru o masă bună. Eructaţia are legătură cu voinţa mea de a merge prea repede. Nu îmi acord timp pentru a interioriza şi a asimila fiecare etapă a procesului, fie că este la nivel personal, fie la nivel profesional. În acest fel, evit să îmi înfrunt fricile. Tensiunea urcă din cauza faptului că am de digerat idei noi şi simt nevoia de a mă elibera de această tensiune. Mă simt invadat de ceva sau de cineva şi este ceva prea mare pentru a-l înghiţi dintr-o singură data. Există o relaţie care

mă apasă greu şi am sentimentul că îmi lipseşte aerul, libertatea. Resping inconştient pe cineva mai ales dacă, există şi un miros urât. Mă simt instabil şi îmi este teamă că îmi voi pierde controlul. Eructaţia îmi poate aminti toate aceste impresii, atât pozitive cât şi negative, care mă depăşesc. Nu ştiu cum să le integrez în viaţa mea. Dacă merge prea repede, dacă sunt neliniştit, eructaţia este şi mai puternică.

Accept să încetinesc şi să îmi acord timpul necesar pentru odihnă. Conştientizez faptul că, mergând prea repede, trec pe lângă atâtea lucruri frumoase, care îmi fac viaţa plăcută. Accept să îmi acord timp pentru a trăi, mă simt mai puţin sufocat de ritmul trepidant al vieţii şi mă aştept la tot ce este mai bun.

ERUPŢIE (de coşuri) Vezi: PIELE-ERUPŢIE (de coşuri)

ESOFAG

Esofagul este locul de trecere a alimentelor, care leagă faringele de stomac. Esofagul lasă să treacă cu uşurinţă experienţele noi, ceea ce mă ajută să fiu mai deschis faţă de lume şi să evoluez. În general, dacă am emoţii sau idei care „trec pe lângă" drumul lor normal, esofagul devine crispat şi trecerea este mai dificilă, poate provoca chiar o iritaţie, care reflectă iritaţia mea interioară, faţă de cineva sau de ceva ce nu pot tolera. Dau dovadă de multă intransigenţă. Există lucruri care nu îmi convin, dar sunt pasiv şi nu fac nimic pentru a schimba lucrurile. Fricile mele, angoasa, suferinţa vor face esofagul să se contracte, chiar să ajungă la o obstrucţie totală a pasajului. Mă oblig să fac diverse lucruri pentru ceilalţi, în loc să fac ceea ce vreau cu adevărat. Las totul să treacă, pentru a evita conflictele. Emoţiile mă paralizează şi mă împiedică să „înghit" experienţele noi. Există situaţii sau moduri de gândire pe care mă forţez să le înghit, să le accept ca făcând parte din mine, dar ştiu, în sinea mea, că nu vreau ca acestea să rămână în mine, să facă parte din

mine. Pot să „înghit pe lângă” deoarece îmi este frică de o autoritate din exterior sau pur şi simplu ceva „nu trece”. Mă împiedic să cresc, să avansez. Poate vreau să înghit prea repede, din lăcomie, de teamă că mai târziu îmi vor lipsi iubirea şi afecţiunea. Prefer să „îmi ţin gura”. Am impresia că depind de cineva pentru a „aduce pâine pe masă”. Mă ataşez prea mult de trecut. Am o atitudine moale şi pasivă. Deoarece esofagul face trecerea dintre gură (care semnifică intrarea ideilor noi) şi stomac (ideile pe care le-am digerat) este posibil să am un cancer la esofag, dacă simt o furie puternică sau ură faţă de ceva din viaţa mea: ceva „ce nu trece”. Se întâmplă să trăiesc o situaţie care mi se pare fără ieşire. Orice s-ar întâmpla în viaţa mea, îmi spun că nu mai are ce să se întâmple, nu mai poate apărea nimic care să îmi redea speranţa. Partea inferioară a esofagului se referă la dorinţa mea de a lua totul, de a înghiţi, de a nu arunca nimic. Sunt lacom tot timpul. Îmi este teamă că mi se va lua ceva ce îmi aparţine şi, în acelaşi timp, nu ştiu să profit cu adevărat de ceea ce am deja. Partea superioară a esofagului scoate la lumină o situaţie pe care refuz „să o înghit”, chiar dacă sunt forţat. Există ceva sau cineva care „îmi stă în gât”.

Accept să renunţ la orice supărare şi accepta să consider fiecare experienţă din viaţa mea ca pe o ocazie de a creşte, de a mă hrăni. cu bucuriile vieţii. Accept să fiu un deschizător de drumuri, un leader! Sunt activ: caut posibilităţi noi pentru a mă împlini. Iert orice gesturi sau cuvinte care m-au rănit, ignor acei nori negrii care pluteau deasupra mea şi care mă împiedicau să merg mai departe. Sunt deschis în faţa lecţiilor pe care viaţa vrea să mi le transmită şi astfel voi dobândi mai multă libertate şi pace interioară.

EUTANASIE Vezi: MOARTE

Eutanasia nu este o boală, ci un act prin care vrem să scutim de suferinţa intolerabilă, pe o persoană cu o afecţiune incurabilă. Acest act va duce la o moarte, o

plecare fără suferinţă. Este posibil să am un impas moral, dacă sunt în postura de a decide pentru altcineva, dacă trebuie să îi punem capăt zilelor. Este important să rămân ataşat de convingerea mea că viaţa există chiar şi după ceea ce numim moarte şi acest lucru face parte din credinţele mele. Dacă nu este cazul, mă pot întreba dacă persoana din faţa mea chiar manifestă viaţa. Conştientizez faptul că această alegere este individuală. Îi pot informa pe cei apropiaţi, verbal sau în scris, despre decizia pe care s-ar putea să o aibă de luat în cazul în care voi fi inconştient.

Accept să îmi exprim voinţa sau ceea ce doresc şi astfel le voi uşura decizia celorlalţi, când va fi cazul şi ei vor fi mai împăcaţi cu alegerea pe care o vor face.

EWING (sarcomul lui...) Vezi: OASE (CANCERDE...) – SARCOMUL LUI EWING

EXCES DE APETIT Vezi: APETIT (EXCES DE...)

EXCES DE GREUTATE Vezi: GREUTATE

EXCRESCENŢĂ Vezi: POLIPI

EXHIBIŢIONISM

Exhibiţionismul este tratat în legătură cu exhibarea organelor genitale. Este strâns legat de educaţia pe care am primit-o şi modul în care îmi trăiesc sexualitatea. De fapt, dacă am fost învăţat că sexualitatea este ceva murdar şi nesănătos, cu siguranţă am încercat să o reprim şi, dacă nu am făcut acest lucru, simt nevoia să mă eliberez de această constrângere pe care o trăiesc cu privire la sexualitate. Faptul de a mă abandona în exhibiţionism este pentru mine o formă de a respinge propriile mele limite pentru a mă face acceptat, o formă de a provoca. Iar cum nu sunt în contact cu interiorul meu, iubirea mi se pare ceva ce nu este pentru mine. Nu pot avea o relaţie intimă cu cineva, deoarece îmi este teamă că voi fi rănit Prefer să am experienţe cu anumite persoane, păstrând totuşi o anumită distanţă între noi, astfel voi putea fugi când vreau eu. Voi căuta excitarea în exterior, deoarece am un mare gol interior. Faptul de a mă exhiba îmi conferă o a numită

putere. Pulsiunile şi dorinţele mele inconştiente mă controlează. Este posibil să vreau, inconştient, să mă răzbun pe cineva care mi-a făcut rău când eram copil. Mă simt neputincios, nerecunoscut pe plan sexual., Conştientizez faptul că fiinţa umană a fost creată cu nevoi sexuale, dar că acestea trebuie experimentate în iubire. Accept faptul că sexualitatea este un lucru frumos şi sănătos, prin care mă pot împlini. Sexualitatea face parte dea semenea din evoluţia mea pe plan fizic. Accept să mă deschid faţă de iubire. Dacă mă respect voi dobândi forţa necesară care mă va ajuta să îmi exprim vulnerabilitatea. Îndrăznind să fiu sincer, ceilalţi vor face la fel şi voi putea avea o relaţie frumoasă, de comunicare şi comuniune.

EXOFTALMIE Vezi: OCHI (DURERE DE…)

EXTENUARE Vezi şi: OBOSEALĂ, SÂNGE – HIPOGLICEMIE, TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPOTENSIUNE (PREA SCĂZUTĂ)

Mă simt extenuat atunci când corpul meu este obosit, vreau să abandonez ceea ce fac. Tristeţea şi descurajarea pun stăpânire pe creierul meu. Mă simt slab şi nu mai vreau să mă aflu „acolo unde sunt acum”. „Ce a determinat această extenuare?” Sunt nemulţumit de relaţiile mele afective cu partenerul meu sau cu prietenii mei. Am obosit să mă adaptez tot timpul celorlalţi. Trăiesc o dualitate între a-mi pune pe primul loc nevoile mele sau ale celorlalţi. Adeseori sângele meu este slăbit, îmi pierd bucuria de a trăi.

Accept să îmi regăsesc pofta de viaţă, făcând lucruri care îmi plac şi ascultând muzică frumoasă. Acest lucru mă va ajuta să îmi „ridic moralul”. Reiau contactul cu sufletul meu, care mă va îndruma, pentru a-mi regăsi bucuria de a trăi.

EXTINCŢIA VOCII Vezi: AFONIE

F

FALLOPE (trompele lui…) Vezi: SALPINGITĂ

FANTA PALATINĂGURĂ DE LUPCONGENITALĂ

Fanta palatină, congenitală numită popular gură de lup, este o malformaţie caracterizată printr-o fantă a buzei superioare (mai frecventă la băieţi) sau/şi a palatului gurii (mai frecventă la fete). Este cauzată de oprirea sudării mugurilor feţei embrionului între zilele 35 şi 40 de viaţă intrauterină. Fanta palatină nu produce un handicap, dar poate aduce o problemă estetică, poate deranja în alimentaţie şi în vorbire. Încă de foarte devreme ştiam că pentru mine va fi greu să comunic şi să mă afirm, să „deschid gura”. Mă simt inferior şi vreau să mă ascund, să mă retrag, deoarece ceilalţi îmi conduc viaţa. Sunt lucruri care îmi scapă, „bucăţile sunt prea mari de înghiţit”. Am nevoie să îmi dezvolt respectul de sine, să mă consider pe primul loc.

Mai întâi trebuie să fac faţă acestei realităţi a naşterii mele şi să îndrept situaţia, acceptând să fac loc unei depăşiri de sine, unei acceptări (a vieţii mele terestre. Aleg în mod conştient, să mă cunosc, să mă recunosc în calitate de suflet în evoluţie. Acceptându-mi calităţile şi forţele mele interioare, îmi construiesc o nouă imagine, mult mai pozitivă. Aleg să ocup locul care mi se cuvine, ca un drept divin şi să mă bucur de viaţă. Fiind eu însumi, pot să reiau contactul cu esenţa mea divină şi să ştiu exact ce drum să aleg. Pot să îmi exprim liber nevoile şi să trec la acţiune.

FANTĂ VULVARA Vezi: VULVĂ

FARINGITĂ Vezi: GÂT-FARINGITĂ

FASCEITĂ NECROZANTĂ Vezi: BACTERIE CARE MĂNÂNCĂ DIN CARNE

FAŢĂ Vezi şi: PIELE/ACNEE/COŞURI/PUNCTE NEGRE

Faţa mea este prima parte a Fiinţei mele care întâmpină universul. Reprezintă „cartea mea de identitate sau de vizita”. De obicei, o singură privire îmi poate da câteva impresii despre cineva, în funcţie de faţa sa, dacă este radioasă, luminoasă, zâmbitoare sau, din contră, întunecată, iritată, tristă. Faţa proiectează lume amea

interioară. Are legătură cu imaginea mea, cu identitatea mea, cu ego-ul meu. Dacă vreau să ascund un aspect al personalităţii mele sau dacă ascunde ceva de mine însumi, faţa mea va purta o mască şi va deveni tensionată şi plină de grimase. La fel, dacă mă devalorizez, mă critic, mă simt incompetent, dacă am impresia că nimeni nu mă iubeşte, starea mea interioară se va exprima prin starea pielii, care devine iritată sau uscată. O iritare mentală îmi determină o afectare a pielii. Rănile mele interioare se exprimă prin „rănile” feţei: cicatrici, riduri, coşuri, pete etc. Dacă sunt preocupat tot timpul de imagine ape care vreau să o am în exterior, trăiesc un stres, dacă îmi este ruşine de felul în care arăt. Privirea celorlalţi este mai importantă decât a mea? Rămân la suprafaţa lucrurilor, pentru a evita să intru în contact cu eul meu profund? Pot ajunge să am „două feţe”. Îmi este foarte teamă că îmi voi pierde imaginea de sine? Poate vreau să mă protejez, nelăsând să se vadă partea mea negativă. Dacă sunt implicat într-un accident de maşină şi sunt rănit La faţă, acest lucru indică nevoia mea de a-mi reanaliza imaginea personală, priorităţile şi felul în care îmi gestionez viaţa. Un traumatism al feţei, de exemplu, o fractură a nasului, survine atunci când ceea ce simt mă determină să mă devalorizez: o situaţie devine insuportabilă, de exemplu, o relaţie extraconjugală, care nu mă mai satisface. Nu mai sunt capabil „să fac faţă” unei persoane sau unei situaţii. Îi las pe ceilalţi să-mi depăşească graniţele.

Pentru ca, trăsăturile feţei mele să se lumineze, să se îmblânzească şi să fie curate, de la sine, accept mai întâi să îmi curăţ interiorul şi să mă eliberez de gândurile şi sentimentele negative pe care le întreţin. Las loc pentru iubire, pentru mai multă înţelegere, pentru acceptare şi mai multă deschidere. Faţa mea va fi mai luminoasă şi nu voi mai fi nevoit să port o mască.

FAŢĂ LĂSATĂ, MOALE

Trăsăturile feţei sunt lăsate, moi atunci când am

sentimentul că ceva mă lasă baltă, sau că eu însumi mă las „să cad”. Pielea mea devine flască, lipsită de viaţă. Pleoapele au o linie ascendentă, indicând tristeţea din ochii mei. Mă neglijez şi port pică vieţii. Îmi cultiv resentimentele. Îmi lipseşte „fermitatea” în deciziile mele.

Accept faptul că am nevoie să îmi „ridic moralul”, să îmi recapăt pofta de viaţă. Îmi acord permisiunea de a profita de fiecare moment din viaţă şi îl las pe copilul meu interior să se manifeste.

FEBLITĂ Vezi: SÂNGE-FEBIÂTĂ

FEBRĂ Vezi şi: căldură (senzaţie de…)

Atunci când tempertura corpului urcă peste 38°C, am febră. Febra este un simptom al emoţiilor care mă ard. Aceste emoţii se transformă în furie împotriva mea şi a celorlalţi sau împotriva unei situaţii. Îmi invadează tot corpul. De ce am nevoie să ajung la această extremă? Este modul meu de a compensa, pentru a mă odihni şi a primi mai multă iubire şi atenţie? Am nevoie de această pauză pentru a mă adapta unei realităţi care se schimbă foarte repede? Ce anume mă irită în viaţă? De obicei, este vorba despre o emoţie „arzătoare” care apare sau această emoţie ia forma unei furii intense, a unei indignări, a unei disperări, a unei nelinişti. Îmi fac griji pentru tot ceea ce există în jurul meu, în afara celui mai important lucru: binele meu interior. Vreau ca ceilalţi să fie mândri de mine, dar cum mă percep eu însumi? Dacă sunt copil, febra bruscă poate fi în relaţie cu conflicte interioare, cu furia sau cu o rană refulată. Eu, copil fiind, îmi exprim emoţiile prin corp, deoarece încă nu ştiu să le exprim verbal.

Orice ar fi, accept să identific cauza acelei febre şi voi găsi o acumulare de iritare şi de furie, care apare adeseori atunci când „rumeg” nefericirile din trecut. În loc să îmi produc violenţă, îmi conştientizez nevoile şi accept să învăţ să comunic pentru a exprima ceea ce simt. De acum înainte, nu mai acumulez nimic: ştiu că soluţia este dialogul, comunicarea.

FEBRĂ (herpes febril…) Vezi şi: HERPES/ / (ORAL)/) LABIAL)

Apariţia herpesului cu febră este în relaţie directă cu conştientizările pe care le fac. Îmi pun multe întrebări despre de mine însumi şi viaţa mea în general. Mă aflu într-un conflict între propria mea identitate şi relaţiile cu ceilalţi. Singura modalitate pe care corpul meu a găsit-o pentru a exterioriza acest conflict emoţional şi a mă elibera, este herpesul însoţit de febră. Ce anume mă împiedică să fiu eu însumi? Frica mea de respingere!

Când mi se întâmplă acest lucru, accept să găsesc motivul pentru care nu sunt în armonie cu mine însumi. Îmi conştientizez nevoia de a fi eu însumi în orice situaţie. Accept de asemenea să mă exprim, deoarece cei din jurul meu nu pot ghici ce anume mă preocupă. Dacă îi accept pe ceilalţi aşa cum sunt, atrag înţelegerea acestora. Redevenind eu însumi, armonia va reapărea în viaţa mea.

FEBRA FÂNULUI Vezi: ALERGIE-FEBRA FÂNULUI

FEMININ (principiu…) Vezi şi: MASCULIN (PRINCIPIU…)

Fie că sunt bărbat, fie că sunt femeie, creierul drept şi partea stângă a corpului, reprezintă principiul feminin (yin) sediul creativităţii, al calităţilor artistice, al compasiunii, al receptivităţii, al emoţiilor şi al intuiţiei, este legat de natura mea interioară. Se manifestă de asemenea prin tandreţe, sensibilitate, blândeţe, armonie, frumuseţe şi puritate, mă conectează la propria mea natură feminină şi la cea a celorlalţi. Este latura mea maternă. Este reprezentată de lună. Principalele dificultăţi legate de principiul feminin sunt legate de exprimarea sentimentelor. Mă simt bine atunci când alin pe cineva? Sunt capabil să spun „te iubesc” sau „sufăr”? Nu mă simt în largul meu atunci când eu sunt celsau cea care primeşte, mai ales când este vorba de iubire. Fie că vreau, fie că nu, principiul feminin face parte din mine. Atitudinea pe care o am faţă de natura mea feminină are o legătură

directă cu relaţiile pe care le întreţin cu femeile din viaţa mea (mama, fiica, prietena, soţia etc.) Felul în care vreau să îmi exprim feminitatea (uşurinţa sau dificultatea) va depinde în mare parte de modelul parental şi de identificarea mea cu unul sau altul dintre părinţi. Dacă sunt bărbat, am o dificultate în a-mi elibera emoţiile şi a le primi pe cele ale celorlalţi. Dacă sunt femeie, există un aspect al feminităţii mele pe care îl neg sau îl refulez. Dacă îmi urmez intuiţia, partea stângă a corpului şi polaritatea mea feminină vor fi sănătoase. Dacă partea mea feminină este dezvoltată exagerat, mă întreb care este gradul meu de încredere în mine şi dacă las emoţiile să ocupe prea mult din partea mea logică şi raţională.

Accept faptul că acest principiu feminin face parte din mine şi sunt mai deschis faţă de el, ştiind că acest proces este esenţial pentru echilibrul celor două principii care există în mine (feminin şi masculin). Unul îl completează pe celălalt pentru a aduce echilibrul spiritual, emoţional şi fizic al fiinţei mele.

FEMININE (afecţiuni…)

Afecţiunile feminine indică faptul că am dificultăţi în a accepta să fiu femeie. Nici măcar nu ştiu cum să îmi exprim feminitatea. Ideea de a acţiona pentru a răspunde aşteptărilor pe care le are o femeie, mă sperie. Îmi este frică să mă supun. Poate am crescut înconjurată de femei care trebuiau să fie „puternice”, să ia decizii etc. care de fapt erau ca nişte bărbaţi. Sau am trăit într-un mediu în care femeile erau supuse şi au renunţat la propria personalitate?

Accept să conştientizez faptul că mi-am dezvoltat mai mult latura mea masculină, ca urmare a educaţiei pe care am primit-o sau pentru că mi-am promis; să fiu eu însămi (în loc să mă supun) şi să îmi asum latura masculină, în detrimentul feminităţii mele. Accept să fiu femeie, deoarece în calitate de femeie, sunt întreagă şi îmi exprim sentimentele. Pot fi puternică şi în acelaşi timp să ştiu să

ofer tandreţe, iubire, înţelegere etc. Fiecare femeie are maniera ei personală de a-şi exprima feminitatea, rămâne ca şi eu să o aleg pe a mea. Îmi voi da seama cât de fericită sunt pentru că sunt femeie.

FEMUR Vezi: PICIOR-PARTEA SUPERIOARĂ

FERMENTAŢIE Vezi: STOMAC (dureri de…)

FESE

Fesele sunt partea cărnoasă a corpului, pe care mă aşez, iau loc, LOCUL MEU. Simbolizează puterea mea, fundamentele mele. Fac referire la sentimentul meu de încredere faţă de faptul de a mă simţi în siguranţă. Reprezintă autoritatea mea interioară, sentimentul meu de mândrie. Atunci când strâng fesele sau merg cu fesele strânse, mă simt ameninţat, îmi este teamă că îmi voi pierde controlul, mă retrag. Se întâmplă ca fesele mele să fie tensionate atunci când mă simt spionat de o persoană care are o poziţie autoritară faţă de mine sau dacă îmi este teamă că „nu sunt la înălţime”, în ochii părinţilor mei, de exemplu. Aş vrea să pedepsesc acea persoană, dar nu sunt în stare. Nu vreau să fiu remarcat, deoarece acest lucru m-ar putea determina să mă schimb, să accept anumite lucruri, evenimente sau situaţii trecute, posterioare, pe care nu sunt pregătit să mi le asum. Oare sunt capabil să îmi” potolesc autoritatea”? Sau sunt în reacţie faţă de aceasta, deoarece, în copilărie, mi s-au dat „palmi la fund” sau cineva a îndrăznit să-mi pipăie fesele? Dacă însă, merg cu fesele prea relaxate, cu o unduire a şoldurilor foarte pronunţată, îmi ocup locul, pe al meu şi pe al celorlalţi. Îmi place puterea, deoarece conducând îmi asigur controlul. Nu am de ce să mă schimb, încerc să îi forţez pe ceilalţi să se schimbe! Conştientizez faptul că sunt agăţat de trecutul meu, de ideile mele, de rănile din trecut şi pot să simt chiar şi ranchiună sau furie. Până când vreau să scap de responsabilităţile mele? De ce nu am încredere în forţa mea interioară? Mă simt instabil şi felul în care mă văd ceilalţi mă deranjează foarte mult. Sunt disperat şi

„moale” faţă de deciziile pe care trebuie să le iau. Am impresia că „sunt cu fundul în două luntri” sau că tot timpul este cineva lipit de mine.

Accept să mă relaxez şi să merg mai departe, să fiu deschis în faţa noilor experienţe. Accept să-mi dezvolt puterea socială în armonie cu ceilalţi.

FIBRILAŢIE VENTRICULARĂ Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ

FIBROM UTERIN ŞI ICHIST FEMININ Vezi: CHIST

Fibromul este o tumoare benignă formată din ţesuturi fibroase. Apare mai ales la nivelul uterului, sediul maternităţii, al feminităţii şi al sexualităţii mele, a tot ceea ce are legătură cu căminul meu, cu familia este legat de un şoc emoţional (rană sau abuz din trecut) pe care l-am trăit. Poate m-am simţit rănită de partenerul meu sau am primit o lovitură sau o jignire pe care nu am ştiut să o gestionez şi să o exprim (pentru a-mi restabili armonia)? Sau există sentimente de culpabilitate, de ruşine sau de confuzie interioară refulate de mult timp şi acum au prins formă în această masă de ţesut moale? Aceste sentimente pot proveni dintr-un şoc emoţional legat de primele mele experienţe sexuale sau de o întrerupere de sarcină, care m-a tulburat. Am un gol interior pe care vreau să îl umplu cu orice preţ. Trăiesc într-un mod superficial, nu îmi împlinesc dorinţele şi nevoile. Prefer să fac ca şi ceilalţi. Pot să am resenimente faţă de o persoană care m-a rănit. Sau pot avea îndoieli cu privire la faptul de a avea un copil. Am impresia că îi sprijin pe ceilalţi, îi hrănesc, deoarece mă simt indispensabilă? Poate îmi doresc. să schimb ceva în viaţa mea, vreau ceva nou, dar refuz să îmi manifest latura creativă şi gustul pentru aventură.

Din punct de vedere istoric, este interesant de observat că, femeia măritată devenea „soţie” în momentul în care avea un copil cu soţul ei. Astfel purta „fibra” bărbatului. Fibromul uterin apare adeseori în jurul vârstei de patruzeci de ani, când eu, ca femeie, devin conştientă

de faptul că, fiziologic, în curând nu voi mai putea avea copii. Poate am luat deja decizia de a nu avea sau a nu mai avea copii, dar corpul meu ştie că acum este „ultima şansă”, supravieţuirea speciei umane depinde de asta! Astfel, dacă am sau am avut o culpabilitate faţă de numărul de copii pe care îi am sau nu îi am, aceasta s-ar putea manifesta sub forma unui fibrom. Poate fi vorba, de asemenea, de un copil pe care l-am creat în imaginarul meu, pe care mi-l doream atât de mult, cu un anumit partener, dar nu s-a împlinit dorinţa mea. Poate fi, simbolic, o companie, o afacere – pe care o consider „copilul meu” – pe care am creat-o într-un interval mare de timp şi care, în ultimul moment nu a prins formă, indiferent de cauză. Acest „bebeluş” s-a materializat. fizic printr-un fibrom, un copil care nu a venit niciodată pe lume. Am sentimente de neputinţă, cred că este” prea târziu” şi aceste sentimente se pot transforma în resentimente. Sunt conştientă de faptul că, ţesuturile moi reprezintă schema mentală inconştientă. Acumularea acestor modele mentale şi atitudini negative au luat acum o formă solidă. A sosit momentul pentru mine, să comunic cu partenerul meu, sau cu alt membru al familiei şi să exprim ceea ce simt. Trebuie să rup tăcerea, să exprim ceea ce ştiu doar eu şi nu am vrut să dezvălui niciodată. În ceea ce priveşte ruşinea, culpabilitatea şi confuzia, accept faptul că, în acel moment, am acţionat cum a fost mai bine pentru evoluţia mea. Mă iert şi mă eliberez de această greutate. Mă simt mult mai uşoară şi fiecare zi care trece mă ajută să înţeleg că mă accept şi sunt tot mai fericită ca femeie. Îmi iau viaţa în propriile mâini şi mă îndrept acolo unde este bine pentru mine. Încetez să mai trăiesc în trecut. Mă îndrept spre viitor, ştiind că sunt îndrumată. Îmi folosesc; creativitatea pentru a-mi împlini pasiunile şi visele.

FIBROMATOZA Vezi: MUŞCHI-FIBROMATOZĂ

FIBROMIALGIE Vezi şi: OBOSEALĂ CRONICĂ

(sindrom de…)

Fibromialgia este o disfuncţie a muşchilor şi a scheletului, caracterizată prin dureri constante, sensibilitate, arsuri musculare, un somn tulburat, oboseală externă (pierderea energiei) şi amorţeli acute dimineaţa. Există optsprezece puncte foarte dureroase, repartizate de-a lungul corpului: muşchii şi tendoanele de la nivelul umerilor, al gâtului, între omoplaţi, la baza spatelui, la nervul sciatic, la genunchi şi la coate, la încheietura mâinii şi la torace. Persistenţa durerii la cel puţin unsprezece dintre aceste puncte este suficientă pentru diagnostic. Statistic, sunt afectate şapte femei, la un bărbat. Printre cauze se numără şi un dezechilibru cronic al sistemului nervos, în urma unui şoc emoţional, a unui accident sau a unui exces de zel al sistemului imunitar (care continuă să acţioneze împotriva unui virus inexistent, de exemplu, după o gripă) sau a unei tulburări de somn. Toate acestea mă fac să cred că „nu valorez nimic”, mă simt neputincios în a face schimbări în viaţa mea. Acest sindrom (un ansamblu de simptome care se manifestă în acelaşi timp) are legătură cu perfecţionismul, anxietatea, o mare exigenţă faţă de sine, împinsă peste limitele mele. Simt o durere interioară puternică, care mă urmăreşte peste tot. Aceasta îşi poate avea originea într-un eveniment trăit în copilărie, care a fost cauza unei mari culpabilităţi. Mă simt în plus şi îmi este foarte greu să mă afirm. Nu mă simt la înălţime, am impresia că am căzut de undeva de sus. Simt multă presiune din partea celor din jurul meu, când de fapt eu însumi mă presez prea tare. Simt furie şi am impresia că nu primesc iubire din partea celor din jurul meu. Nu mai vreau să avansez. Prefer să îmi ascund emoţiile şi nu mai simt tandreţea din viaţa mea. De unde vine această durere constantă? Apare mai ales atunci când fac gesturi repetitive şi monotone. Îmi reamintesc de suferinţa morală de a mă forţa să îmi asum responsabilităţi pe care nu l-am ales eu. Am vrut să respect anumite principii, care erau

contrare nevoilor mele profunde. Trăiesc o viaţă faţă de care nu mai am nicio poftă de a o trăi…

Accept să învăţ să am grijă de mine, să-mi ofer multă tandreţe, de care am atât de mare nevoie. Las să trăiască copilul meu interior şi care a crescut prea repede. Nu trebuie să fiu un super-bărbat (sau o super-femeie): trebuie să fiu doar eu însumi (însămi). Am dreptul să fiu fericit, să trăiesc cu bucurie. Îmi las creativitatea să se exprime prin joc, prin artă, sport sau orice altă activitate care îmi readuce pofta de viaţă şi bucuria de a trăi. Astfel mă voi împlini şi voi ajunge să găsesc pacea interioară.

FIBROZĂ CHISTICĂ Vezi: MUCOVISCIDOZĂ

FIBROZĂ Vezi: SCLEROZĂ

FICAT (abces la…)

O acumulare de puroi produce un abces la ficat. Iar cum ficatul are legătură cu critica, abcesul la ficat, indică o mare nemulţumire din viaţa mea, care poate proveni din faptul că evenimentele nu se desfăşoară aşa cum vreau eu, că îmi fac prea multe griji în anumite situaţii sau că bucuria şi iubirea din viaţa mea sunt insuficiente. Am un prea-plin de emoţii. Văd viaţa în negru şi mă plâng în inactivitatea mea. Mă încăpăţânez să păstrez ceva sau pe cineva, când de fapt este vorba despre vechile mele gânduri. Acord prea mult loc gândurilor mele negative şi nu trăiesc în prezent şi în corpul meu fizic.

Afecţiunea apărută este un mesaj pe care viaţa mi-l transmite pentru a acceptai să îmi dezvolt flexibilitatea şi deschiderea şi pentru a mă determina să caut iubirea şi înţelegerea de care am nevoie pentru a descoperi iubirea din mine. Accepţi, Y să fiu acti să îmi trăiesc pasiunile şi să îmi împlinesc visele. Astfel întreţin mai mult viaţa din mine. Am încredere în mine şi în potenţialul meu creator.

FICAT – CIROZĂ (a ficatului)

Ciroza este o boală inflamatorie a ficatului provocată, între altele, de consumul abuziv de acool. Se caracterizează prin apariţia unor leziuni în ficat. Celulele

sunt distruse şi înlocuite cu un ţesut fibros. În timpul unei ciroze, ficatul poate creşte în volum (hipertrofie) sau se poate micşora (atrofie). Ciroza apare la cineva care se simte forţat de viaţă, de evenimente sau de anumite situaţii, care îl constrâng să avanseze. Deoarece mă simt împins împotriva voinţei mele, mă opun şi mă agăţ de ideile mele. Simt ranchiună şi agresivitate. Această boală reflectă furia mea, resentimentele faţă de viaţă şi faţă de ceea ce mi se întâmplă. Sunt plin de o agresivitate interioară latentă şi mă culpabilizez frecvent deoarece am convingerea că mi-am „ratat" viaţa. Îmi petrec timpul învinovăţindu-mă şi criticându-i pe ceilalţi. Mă înăspresc atât de tare încât nu mai văd lumina de la capătul tunelului. Mi-am pierdut spontaneitatea, îmi interzic şi nu îndrăznesc să fac lucrurile care îmi plac, în numele moralei, al regulilor sau pur şi simplu al rutinei, rutină pe care am amplificat-o de-a lungul anilor şi care mă ţine închis în zona ei de confort. Nesiguranţa mea este mare şi trăiesc o angoasă. La ce foloseşte să trăiesc? Merită să mă zbat pentru viaţa mea? Nu sunt decât un număr printre multe altele Unele evenimente din trecut au lăsat urme adânci şi rana mea este atât de mare încât nu pot fi deschis faţă de iubire, de teamă că voi suferi din nou. Mă reprim atât de tare încât am tendinţa de a evada în alcool. Viaţa ar fi putut fi atât de „roz" şi eu o văd atât de neagră încrederea mea în mine s-a spulberat şi mă las în voia sorţii, în pasivitate. Încerc să mă autodistrug, îmi resping viaţa sau ceea ce am devenit.

Pentru a mă ajuta să reiau contactul cu viaţa, accept să trăiesc momentul prezent şi să văd ceea ce mi se întâmplă bun" acum". Îmi deschid inima şi îmi concentrez atenţia pe fiecare gest, pe fiecare acţiune, aici şi acum şi învăţ să nu mai fiu cel mai aspru judecător al meu. Fiind mai tolerant faţă de mine însumi, voi fi mai tolerant şi faţă de ceilalţi şi astfel voi avea mai multă armonie şi fericire în viaţa mea. Îmi verific intenţiile adevărate, rămân deschis

faţă de iubire şi mă iert în ceea ce sunt. Afirm cine sunt şi îmi recapăt libertatea de a fi ceea ce vreau să fiu. Acţionez. Las la o parte acel trecut prea greu şi prea nefast pentru mine. Am încredere în mine şi accept să încep o nouă viaţă, plină de libertate, de spontaneitate şi de iubire.

FICAT (congestie la...) Vezi: congestie

FICAT (criză de...) Vezi şi: INDIGESTIE

Ficatul asigură metabolismul alimentelor, elimina excesele de proteine, de grăsimi şi de zaharuri şi purifică sângele de impurităţi. Este esenţial pentru viaţă. Este recunoscut ca fiind sediul furiei şi al criticii. Ficatul este legat, de asemenea, de comportamentul meu şi reprezintă uşurinţa mea de a mă adapta la evenimentele şi la situaţiile din viaţa mea. Emoţiile negative pe care le simt (ură, supărare, gelozie, invidie, agresivitate) afectează buna funcţionare a ficatului. Ficatul meu are capacitatea de a acumula stresul şi tensiunea interioară. Astfel, în ficat se depun sentimentele amare şi iritante care nu au fost exprimate sau rezolvate. De aceea, atunci când îmi curăţ ficatul prin mijloace fiziologice (prin fitoterapie sau alte metode) sau energetice, mă simt mai calm şi mai în contact cu mine însumi. Tulburările de la ficat îmi pot provoca chiar şi depresie, aceasta fiind o formă de dezamăgire faţă de mine însumi. Pot simţi în acel moment tristeţe, slăbiciune, o stare de abandon, în general. Vreau să mă justific pentru sentimentul meu de culpabilitate şi pentru starea mea de rău. Când ficatul meu este obturat, acesta afectează nivelul spiritual şi interior al conştiinţei mele. Pot să îmi pierd calea sau direcţia pe care trebuie să merg. Ficatul îmi dăruieşte viaţa şi în acelaşi timp îmi poate întreţine frica de această viaţă.

Accept să acţionez astfel încât să îmi dăruiască viaţa. Îmi asum responsabilitatea pentru gândurile mele şi pentru gesturile mele şi aleg conştient să îmi concentrez atenţia doar pe aspectele pozitive. Astfel voi dobândi un nou mod de a privi viaţa. Voi avea o deschidere mai mare şi

iubirea va circula mai uşor în interiorul şi în jurul meu.

FICAT (durere de…) Vezi şi: calculi biliari, icter

Ficatul este cel mai voluminos organ al organismului. Este anexat sistemului digestiv şi este situat în partea superioară dreaptă a abdomenului. Ficatul joacă un rol esenţial în mai multe funcţii biologice importante, printre care se numără, secreţia bilei, curăţarea şi detoxifierea sângelui. Ficatul reprezintă credinţa şi încrederea în posibilităţile mele. Durerile de ficat provin din propria mea atitudine. Frustrările acumulate, ura, gelozia, agresivitatea mea reţinută, toate acestea sunt elemente care declanşează problemele la ficat. Aceste sentimente camuflează una sau mai multe frici care nu pot fi exprimate altfel. Am tendinţa de a mă critica şi a mă judeca şi de a-i judeca pe ceilalţi foarte uşor. Mă plâng tot timpul. Opun rezistenţă faţă de ceva sau cineva. Trăiesc multă nemulţumire. Îi accept greu pe ceilalţi aşa cum sunt. Bucuria de a trăi este aproape inexistentă. deoarece îi invidiez pe ceilalţi, lucru care mă tulbură şi mă întristează. Am tendinţa de a fi depresiv. Până unde sunt pregătit să fac eforturi, atât pe plan material, cât şi spiritual? Mă simt capabil să fac schimbările care se impun sau am impresia că îmi lipseşte curajul? Încă nu am înţeles faptul că, ceea ce le reproşez celorlalţi nu este decât reflectarea propriei mele persoane. Celălalt este oglinda mea, Mă plâng tot timpul şi le cer celorlalţi să se schimbe. Unde este bunăvoinţa mea? Ce efort trebuie să fac? Îmi lipseşte bucuria de a trăi, bucuria pentru lucrurile simple. Aş putea face un cancer la ficat dacă toate aceste emoţii care sunt nocive, „mă rod” mai mult timp. Este posibil ca acest cancer să rezulte dintr-un conflict legat de familie sau de bani, mai ales când îmi este teamă că îmi lipseşte ceva. De multe ori, emoţia care se acumulează în ficat, este furie. Nu mă simt respectat şi recunoscut, ceea ce generează o frustrare mare. Mă întreb ce sens pot da vieţii mele. Mai am încredere că mă voi împlini şi voi fi fericit? Viaţa mea

este lipsită de sens? Ce este bun pentru mine şi ce ar trebui să elimin din viaţa mea? Care sunt limitele şi posibilităţile mele? Mă distrug sau, din contră, alimentez bucuria şi viaţa din mine? De unde provine sentimentul meu de neputinţă? De ce mă agăţ de ceilalţi şi de situaţii, în loc să am încredere în mine? Nu vreau să îi abandonez pe cei dragi Toate aceste emoţii acumulate generează o angoasă interioară şi mă poluează. În cazul unui cancer de ficat există o descurajare puternică, tristeţe şi chiar disperare. Îmi este atât de teamă că voi pierde ceva sau pe cineva încât mă agăţ cât de tare pot de acea persoană sau acel lucru. Nu mai am încredere în mine. Îmi este frică de lipsă, şi absenţa celor pe care îi iubesc mă apasă foarte tare, mi se pare o eternitate. Această frica mă face să vreau să acumulez, să adun în exces pentru a evita orice carenţă. Îmi fac provizii, vreau să devorez totul, de teamă că îmi va lipsi ceva. Am o dorinţă continuă, obsesională chiar, pe care nu o pot potoli, ceea ce mă determină să mănânc într-un mod excesiv şi să îmi deranjez astfel ficatul. Îmi fac griji pentru orice, îmi fac „sânge rău”, viaţa mi se pâre nedreaptă. Cancerul, în acest caz indică faptul că am nevoie să fac schimbări importante în viaţa mea. Am o imagine atât de negativă faţă de mine, încât ceilalţi îmi reamintesc acest lucru şi mă tratează aşa cum mă tratez şi eu. Acest lucru se reflectă prin persoane care nu mă respectă.

Acum este momentul să conştientizez faptul că trebuie să mă accept aşa cum sunt şi să învăţ să mă iubesc mai mult. Faptul de a fi capabil de înţelegere şi iubire faţă de mine însumi îmi va deschide calea spre înţelegerea şi iubirea celorlalţi. Îmi voi regăsi bucuria de a trăi. Încetez să îi mai critic pe ceilalţi şi accept să aleg o direcţie nouă în viaţa mea, în care bucuria şi lucrurile pozitive să fie raţiunea mea de a fi. Îmi recunosc dorinţele, învăţ să mă respect şi aceste noi energii pozitive vor alunga boala.

FICAT – HEPATITĂ Vezi şi: ALCOOLISM, INFECŢIE,

INFLAMAŢIE, ICTER

Hepatita este o inflamaţie a ficatului provocată de un virus, de bacterii, alcool, medicamente, o transfuzie de sânge infectat şi, în cazul toxicomanilor, de seringi nesterilizate, este o afecţiune care afectează întreg corpul. Simptomele sunt o stare de slăbiciune, icterul, lipsa poftei de mâncare, greţurile, febra şi durerile abdominale.

Ficatul este cel care „da viaţă”: curăţă sângele de toxine şi de excese şi păstrează starea noastră emoţională (sângele) într-un echilibru sănătos. Ficatul este locul în care pot acumula emoţii otrăvite şi multă ură. Este şi sediul furiei. Cuvintele care denumesc afecţiuni terminate cu sufixul „-ită”, precum hepatită, indică o iritare, o furie. Hepatita poate avea legătură cu relaţiile mele personale sau cu o situaţie dificilă. Sunt disperat şi îmi reanalizez imaginea pe care o proiectez în exterior. Atunci când „îmi fac sânge rău) pentru orice, acest lucru mă determină să trăiesc multă furie, ranchiună şi ură, care pot duce la violenţă împotriva mea însumi sau împotriva celorlalţi. Toate aceste emoţii îşi au de multe ori originea într-un sentiment de eşec într-un aspect al vieţii mele sau cu privire la revolta mea faţă de nedreptatea din lume. Nu vreau să îmi deschid spiritul şi să văd lucrurile sau evenimentele altfel. Îmi este greu să disting binele de rău. Oare mă respect cu adevărat în ceea ce sunt şi în ceea ce trăiesc? Am impresia că mă pierd, mă simt inundat de tot ceea ce există în jurul meu? Am impresia că nu mai sunt în contact cu eul meu divin şi nu mai ştiu în ce direcţie să merg? Pot avea impresia că mă aflu între două lumi. Mă simt tăiat în două – între jumătatea tatălui, partea de sus şi jumătatea mamei, partea de jos. Pot să simt ranchiună faţă de unii membri ai familiei, care interferează în viaţa mea. Hepatita virală A este provocată de o ranchiună pe care o am faţă de mâncare în sine sau faţă de o problemă legată de alimentaţie, care este foarte importantă pentru mine. De exemplu, în cazul unui soţ divorţat care refuză să

plătească pensia alimentară. Noţiunea de „fugă” este foarte prezentă în viaţa mea şi mă împiedică să trăiesc în adevăr şi respect. Hepatita virală B, scoate în evidenţă o ranchiună trăită faţă de ceva sau de cineva care mi-a fost impus. Este posibil să fi amânat, să las pentru mai târziu un eveniment care mă deranja şi am trăit o dezamăgie foarte mare şi poate şi un sentiment de respingere. E ca şi cum aş fi fost „aruncat” într-o situaţie pe care o refuzam. De exemplu, am fost obligat să particip la un concurs de dans. Am fost scos dintr-o situaţie confortabilă şi m-am trezit într-o altă situaţie, care nu îmi convenea deloc. M-am simţit prins, incapabil să reacţionez. Am o angoasă şi există situaţii din trecutul meu care m-au marcat atât de tare încât acum am tendinţa să îmi definesc viaţa în funcţie de acele experienţe, pe care le consider negative, în loc să am încredere şi să accept că lucrurile vor merge bine pentru mine. Mă „otrăvesc” cu dificultatea mea de a renunţa la trecut, prin ataşamentul meu faţă de planul material şi de imaginea socială. Acest lucru se poate traduce. printr-o nevoie de a avea mai mulţi parteneri sexuali. Astfel evit să mă implic total, din teama de angajament sau de a fi rănit, de a fi „înţepat”. Hepatita virală C apare ca urmare a unei ranchiune puternice faţă de ceva necunoscut şi secret. De exemplu, întrebări de genul „Cine sunt părinţii mei? Unde m-am născut?” Pot să mă opun în faţa noilor situaţii din viaţa mea, care îmi aduc schimbări. Poate vreau să mă agăţ de prejudecăţile mele şi de ideile mele. Profit de timpul de odihnă pentru a-mi evalua viaţa. Mă eliberez de prejudecăţi, de furia pe care o întreţineam în mine.

Accept să adopt atitudini noi care mă vor ajuta să îmi realizez potenţialul. Elimin tot ceea ce îmi face rău şi accept să primesc bucuria în viaţa mea, deoarece o merit!

FICAT (pietre la…) Vezi: CALCULI BILIARI

FISTULĂ

Fistula reprezintă formarea unui canal de legătură

anormal între două organe (fistula internă) sau un organ şi piele (fistula externă). Pentru a se forma un astfel de canal trebuie să existe un blocaj foarte puternic la acel nivel, care persistă de ceva timp. Inconştient, am fost atât de anxios, m-am reţinut şi am blocat calea de eliminare normal. Ce se ascunde în spatele anxietăţii mele? Îmi este teamă că voi fi respins sau abandonat, că voi fi ridiculizat sau că mă înşel. Am reţineri legate de a lăsa lucrurile să curgă. Mă retrag în mine însumi pentru a mă proteja. Deoarece îmi este teamă că voi suferi, reţin totul, începând cu emoţiile mele. Pot chiar să am idei de răzbunare, de a omorî pe cineva, de obicei, un bărbat, chiar dacă, în realitate, nu am o astfel de personalitate.

Accept faptul că, în spatele oricărei emoţii există orgoliul şi cu cât este un orgoliu mai mare, cu atât mai mare va fi frica mea. Am nevoie să mă recentrez pe prezent şi să îmi ascult intuiţia. Viaţa este. O şcoală în care învăţ. Dacă îmi blochez procesul de învăţare, îmi voi bloca şi evoluţia.

FISTULE ANALE Vezi: ANUS-FISTULE ANALE

FISURI ANALE Vezi: ANUS-FISURIANALE

VLATVLENŢĂ Vezi: GAZE

FOBIE Vezi şi: ANGOASĂ CLAUSTROFOBIE, FURIE

O fobie este o frică nejustificată, caracterizată printr-o angoasă faţă de un obiect, b situaţie, un gest sau o idee. Dacă am o fobie, este posibil să fi primit o educaţie strictă şi represivă şi să fi reprimat anumite aspecte ale sexualităţii mele, în copilărie. O fobie cuprinde, de obicei o frică de moarte. Obiectul care declanşează fobia este periculos pentru viaţa mea, altfel nu ar exista această fobie. Când a apărut această fobie în viaţa mea, am trăit o imensă furie faţă de o situaţie în care m-am simţit neputincios. Nevoia mea de siguranţă a fost complet distrusă în acel moment. Uneori, îmi pot aminti de o anumită situaţie, în care am trăit o frică puternică faţă de obiectul fobiei mele. Totuşi, este important să aflăm

semnificaţia, atât în sens propriu, cât şi în sens figurat, pentru a descoperi încărcătura emoţională (de obicei, multă furie) corespunzătoare.

De exemplu, dacă am o fobie de păianjeni, mă întreb care este caracteristica dominantă a păianjenilor: este vorba despre capacitatea lor de a ţese o pânză, pentru a-şi atrage prada. Este posibil să îmi fie teamă că voi fi prins într-o capcană, de către un coleg de serviciu, un membru al familiei etc. Deoarece unii păianjeni sunt veninoşi, este posibil, de asemenea, să nu tolerez oamenii care îmi „otrăvesc" viaţa şi mă împiedică să fiu eu pe primul plan.

Dacă am o fobie de murdărie sau de microbi, detest tot ceea ce consider „murdar", fie legat de sexualitatea mea, de corpul meu fizic sau orice altceva, ce consider imoral. Nu tolerez „nicio pată pe dosarul meu" şi astfel pretind perfecţiunea atât pentru mine, cât şi pentru ceilalţi.

Dacă am o fobie de şerpi, îmi este groază atât de animal, cât şi de o persoană care are un comportament de şarpe, adică este în stare de orice manevră pentru a-şi atinge scopurile şi este total imprevizivilă. Şarpele, ca simbol este asociat cu sexualitatea.

Accept să fac faţă acestei angoase, chiar dacă pentru acest lucru este nevoie să consult un psihoterapeut, pentru a mă îndruma şi a mă însoţi în demersul meu. Conştientizez obiectul real sau imaginar al fricii mele. Caut originea sau cauza acestei spaime. Îmi las sentimentele de furie şi de neputinţă să se exprime, pentru a mă reconecta cu puterea mea divină creatoare. Angoasa mea se va topi şi îmi voi recăpăta controlul asupra vieţii mele!

FOLICULITĂ Vezi: PĂR (boli de…)

FRACTURĂ Vezi şi: OASE-FRACTURĂ (OSOASĂ)

FRICĂ Vezi şi: RINICHI (PROBLEME RENALE)

Frica este o teamă, o spaimă pe care o simt faţă de un pericol real sau imaginar. Când îmi este frică, inima mea bate foarte tare, devin tensionat. Frica apare în

interiorul meu atunci când mă simt neliniştit, nu sunt sigur pe mine, sunt descurajat, sunt foarte emotiv etc. Obiectul fricii mele poate fi eşecul, abandonul, respingerea, frica de a fi rănit etc. Frica devine atât de reală în ochii mei, încât întregul meu corp va reacţiona din cauza ei şi, mai ales, rinichii. Frica mea nu face decât să crească şansele ca lucrurile de care mă tem, să se întâmple. Frica de o anumită boală poate fi ea însăşi un factor determinant în apariţia acelei boli.

Este important să conştientizez care sunt fricile care îmi controlează viaţa (nu oamenii sau situaţiile). Printre cele şase frici fundamentele se află: frica de moarte, frica de boli, frica de sărăcie, frica de a pierde iubirea unei fiinţe dragi, frica de bătrâneţe, frica de critici.

Faptul de a-mi fi frică arată că mi-am abandonat forţa interioară. Dacă s-ar întâmpla ceva, acel lucru sau altcineva mi-ar controla viaţa. Când fricile mele ajung să îmi controleze raţiunea, pot ajunge să am atacuri de panică. Nu mai sunt capabil să fiu neutru şi detaşat faţă de ceea ce trăiesc. Mă aflu într-o stare de dezechilibru şi de vulnerabilitate interioară. Sunt centrat mai mult pe aşteptările celorlalţi faţă de mine, decât pe propriile mele nevoi. Nu mai am repere şi uneori am impresia că sunt pe cale să înnebunesc.

Accept ca, începând de acum, să îmi înlocuiesc frica cu încredere. Am deplină putere asupra vieţii mele. Cer tot timpul să fiu protejat şi îndrumat în acţiunile mele sau în vorbele mele, pentru binele tuturor.

FRIG-HIPOTERMIE

Hipotermia apare atunci când mentalul meu este rece, înţepenit. Mă simt acuzat şi ameninţat. Hipotermia îmi furnizează o scuză pentru a fi singur. Conştientizez faptul că sunt înţepenit faţă de evenimentele din viaţa mea. Care este motivul pentru care mă simt ameninţat? Verific ce anume a provocat această tensiune (persoană sau eveniment) şi realizez faptul că este vorba despre

fricile mele şi nevoia mea de a fi pe placul celorlalţi. Am nevoie să fiu iubit şi apreciat. Lipsa de iubire este cea care îmi dă senzaţia de frig. Frigul simbolizează singurătatea, suferinţa, teroarea, partea întunecată a lucrurilor. Există ceva ce m-a îngheţat, mi-a îngheţat inima.

Accept să las lucrurile să curgă şi să nu mă judec. Acţionez cu mai multă supleţe faţă de mine însumi. Ceilalţi nu sunt decât oglinda mea. În viaţă, tot ceea ce mi se întâmplă are rolul de a mă ajuta să-mi depăşesc limitele, pentru a evolua.

FRIG, FRISON

FRIGIDITATE Vezi şi: FEMININE (AFECŢIUNI...)

Frigiditatea constă în insatisfacţia sexuală a femeii în timpul raportului sexual. De obicei, are legătură cu un traumatism profund sau cu un conflict interior. Frica este principala cauză: frica de impulsurile mele sexuale sau de plăcerea care mi se pare „indecentă", frica de a mă abandona şi de a-mi pierde controlul. Am impresia că voi „pierde ceva" dacă mă voi abandona sexualităţii. Mă simt invadată şi am impresia că sunt fără apărare. Am nevoie să deţin controlul şi deoarece acesta nu există în momentul orgasmului, evit să trăiesc un orgasm, pentru a nu mă simţi controlată total de partener. Prefer să-mi controlez emoţiile şi. evenimentele, pentru a evita să ajung într-o situaţie neplăcută. Sau, este posibil ca în acel moment, să deţin puterea atât asupra mea, cât şi asupra celuilalt. Acest comportament este accentuat dacă educaţia mea sexuală a fost în secret şi

Frica arată în ce aspect al vieţii mele ar trebui să am mai multă Iubire. Frica indică drumul pe care trebuie să îi urmez pentru a fi mai conştient de conflictul emoţional pe care îl am de rezolvat sau de integrat, pentru a reăsi mai multă iubire, înţelepciune şi libertate părinţii mei considerau sexualitatea ca pe ceva rău, respingător sau o practicau într-un mod situat în afara normelor impuse de societate. În realitate, este vorba despre frica de a înfrunta

ceea ce se ascunde în interiorul meu. Când apare această frică, cred că sunt urâtă şi fără nicio valoare. Îmi este ruşine şi mă culpabilizez puternic. Educaţia pe care am primit-o are un impact mare asupra frigidităţii mele. Sexualitatea era considerată ceva dezgustător şi care reprezintă cele mai josnice instinct al oamenilor? Am auzit vorbindu-se despre resemnare şi supunere cu privire la relaţiile sexuale, în sensul că nu există nicio plăcere în ele? Sau am suferit un abuz sexual în copilărie? Dacă da, îmi resping inconştient sexualitatea şi am o dificultate în a mă lăsa atinsă fără să simt frică şi dezgust. Conştientizez faptul că nu există nimic dezgustător în sexualitate. Din contră, când aceasta este exprimată între parteneri constanţi, care trăiesc o relaţie de acceptare şi de iubire profundă, este frumoasă şi sănătoasă. Accept să fiu mai deschisă faţă de partenerul meu, să îmi exprim fricile în faţa lui. Accept de asemenea să îi spun care sunt nevoile mele. Îmi dau seama că sexualitatea face parte din dimensiunea mea fizică şi că este o sursă de împlinire în evoluţia mea. Este important de subliniat faptul că, este posibil ca nevoile sexuale pentru persoanele aflate într-un proces de evoluţie (atât bărbaţi, cât şi femei) să fie foarte puţin prezente sau deloc prezente, la un moment dat. În acest caz, învăţ să-mi folosesc din plin toate energiile creative şi să fac în aşa fel încât energia sexuală să nu mai ocupe un loc atât de important în viaţa mea. Plăcerea poate fi exprimată prin plenitudinea interioară pe care o trăiesc în fiecare moment, prin bucuria şi fericirea la care mă pot conecta, chiar şi în afara relaţiilor sexuale.

Oricare ar fi etapa în care mă aflu, accept că este important să mă respect în nevoile mele, să fiu mai deschisă faţă de ideea că sexualitatea poate fi o sursă de plăcere şi un mod sănătos de a comunica cu partenerii mei. Dacă simt că cineva abuzează de mine sau că sexul devine pentru mine sau pentru celălalt un mod de a compensa un gol interior, este răspunderea mea să

comunica acest lucru. Astfel nu va exista niciun joc de putere, ci doar o comunicare plină de iubire.

FRIGURI DE BALTĂ Vezi: MALARIA

FRILOZITATE

Sufăr de frilozitate dacă îmi este frică de frig sau am o mare sensibilitate la frig. Această frilozitate apare de obicei în urma unui eveniment în care am trăit o separare faţă de o persoană, un animal sau chiar un obiect (de exemplu o jucărie de pluş) la care ţineam mult şi care ştiu că nu va mai reveni niciodată. Trăiesc un mare gol, un mare frig deoarece mi-am pierdut iubirea, atenţia, contactul fizic cu obiectul sau persoana de care am fost separat. Nu mai sunt în contact cu căldura umană, mă simt singur. Se întâmplă adeseori să fie vorba despre relaţia cu tatăl meu, în care simt un gol, o distanţare, o absenţă. Timiditatea mea accentuează acest sentiment de răceală. Mai ales dacă sunt copil şi cred sau mi s-a spus ca atunci când cineva pleacă (moare) merge în cer. Dar e frig în cer! Şi eu încep să fiu friguros, deoarece, cred că, dacă voi fi în contact cu frigul, atunci voi fi în contact şi cu persoana dragă care a murit! Conştientizez faptul că am nevoie de mai multă căldură în viaţa mea sau de mai multă iubire sau am nevoie să mă reconciliez cu cei care m-au separat de ceea ce reprezenta pentru mine iubirea. Este important să conştientizez evenimentul care a „declanşat” frilozitatea şi să accept cu adevărat (să recunosc) absenţa persoanei, a obiectului sau a animalului de care am fost separat, pentru a mă împăca cu mine însumi şi cu situaţia.

Accept faptul că îmi este foarte greu să îmi ofer mie acea căldură de care am atât de mare nevoie. Am tendinţa să mă denigrez, împiedicând astfel iubirea să circule în interiorul meu. Angoasa pe care o trăiesc mă face să mă retrag în sinea mea. Mă refugiez în gândurile mele. Am nevoie să ies din cochilia mea şi să exprim ceea ce sunt. Acceptând iubirea reiau contactul cu mine însumi şi cu cei din jurul meu.

FRUNTE

Fruntea este situată la nivelul creierului şi, deoarece face parte din cap, reprezintă individualitatea mea şi felul în care fac faţă vieţii şi evenimentelor, mai mult la nivel raţional decât emoţional. Face referire de asemenea. Ia voinţa şi la vederea mea. Se poate spune că forma frunţii şi particularităţile ei, pot indica felul în care îmi înfrunt responsabilităţile. Deschiderea mea de spirit este vizibilă în lăţimea frunţii: cu cât este mai îngustă, au atât sunt mai rigid şi am nevoie de idei noi. Orice rană sau afecţiune a frunţii denotă o frică sau o culpabilitate faţă de propriile mele opinii, pe care îmi este greu să mi le asum pe deplin, ştiind că există riscul de a-i deranja pe cei din jurul meu37. În plus, aceste opinii sunt diferite de părerile celorlalţi. De multe ori sunt tratat cu dispreţ de ceilalţi. Mă gândesc tot timpul şi mă devalorizez cu privire la capacitatea mea intelectuală. Îmi place să îi contrazic pe ceilalţi pentru a-mi rezolva unele probleme importante. Astfel îmi cresc respectul de sine, într-un mod superficial. Vreau să las impresia unei persoane puternice.

Accept faptul că integritatea mea personală este prea importantă şi este vital să mă respect în ceea ce sunt, fiind deschis la opiniile altora şi ştiind, în acelaşi timp, că am dreptul de a avea o opinie diferită. Îmi fixez frontierele pentru a păstra spaţiul care îmi aparţine mie.

FUMAT Vezi: BUERGER (boala lui...), CANCER LA LIMBĂ DEPENDENŢĂ PLĂMÂNI

Fumatul ţigărilor are legătură cu plămânii, simbol al vieţii, al libertăţii şi al autonomiei, al comunicării dintre mine şi univers. Fumatul este considerat un soi de protecţie, un „voal” care mă ajută să ascund anumite angoase profunde. Cred că mă protejez prin acest ecran de fum, care mă înconjoară şi care mă împiedică să văd adevărul. Inconştient, fumatul împlineşte astfel nevoile neîndeplinite din copilărie: primul alăptat, căldură, iubire, afecţiune din partea mamei.

Îmi aprind o ţigară fără să mă gândesc: este un obicei, un gest mecanic, o manie devenită atât de importantă pentru mine. Am nevoie să îmi echilibrez, mai mult sau mai puţin, nervozitatea, excitabilitatea nervoasă. Sunt concentrat prea mult la nivelul minţii, iar fumatul devine o ţeavă de eşapament, un mod superficial de a-mi elibera stresul. Îmi este greu să îmi acord timp pentru mine şi singurul moment când reuşesc să fac acest lucru este de obicei atunci când fumez o „ţigară”. Vreau să regăsesc alinarea mamei, siguranţa pe care mi-o oferea. Este posibil să fi cunoscut foarte puţin acest sentiment de siguranţă în copilărie. M-am simţit singur, plin de angoasă, departe de toţi. Este posibil ca mama să nu se fi ocupat de mine şi pot trăi cu impresia că m-a îndepărtat de tatăl meu; Iar pentru că am crescut prea repede nu prea ştiu ce să fac cu toate emoţiile pe care le am şi nu îndrăznesc să experimentez plăcerile corporale.

Astfel ţigările devin o adevărată bucurie în sine. Devin bucuria mea de a trăi deoarece acesta nu există în viaţa mea. Este posibil ca această bucurie să fi existat doar atunci când mama era alături de mine, în copilărie, iar acum nu mai este atât de prezentă. Am impresia că nu mai am nimic: simt o mare lipsă. Relaţiile cu ceilalţi mă sperie. Faptul că fumez înseamnă că fug de o situaţie neplăcută, din familia sau din viaţa mea. Fumatul face şi mai nebuloase deciziile mele. Manifestă un refuz al celorlalţi şi mă ajută să păstrez distanţa, mai ales faţă de cei care nu fumează şi sunt mai sensibili. Fumatul devine partenerul meu şi îmi dă senzaţia că sunt mai puţin singur. Fumatul creşte ritmul cardiac şi acţionează ca un stimulent. Care sunt deciziile pe care nu reuşesc să le iau şi care îmi fac viaţa fadă?

Accept să îmi identific adevăratele nevoi. Conştientizez faptul că pot trăi cu iluzia că fumatul mă protejează de lumea exterioară: uneori devine o „oportunitate” de a deschide o conversaţie cu un străin

(„ai o ţigară sau ai un foc?”) sau îmi dă ceva de făcut atunci când mă deranjează o anumită conversaţie („ies afară să fumez o ţigară”). Umple golul sau pauzele dintr-o conversaţie. Fumatul devine parte integrantă din relaţiile mele cu oamenii. Îmi foloseşte în momentele neplăcute. Când vine momentul să mă las de fumat trebuie să îmi regândesc întreaga modalitate de a interacţiona cu oamenii.

Accept să comunic mai mult şi într-un mod mai relaxat. Dacă vreau să mă las de fumat ar fi bine să găsesc cauza emoţională de care se leagă acest obicei, lucru care mă va ajuta. Voi vedea apoi mult mai clar ceea ce vreau cu adevărat de la viaţă şi nevoile mele vor fi împlinite în armonie cu fiinţa mea veritabilă, Limitările pot dispărea dacă mă simt liber să evoluez în propriul meu ritm. Savurez fiecare moment şi mă simt în siguranţă, deoarece ştiu că merit să fiu iubit.

FURIE Vezi: ANEXA M, DURERE, FICAT, INFECŢII

Furia este o exaltare a stării afective şi un mod de exteriorizare brutală a acesteia, se manifestă printr-o excitare atât Fizică cât şi verbală, care creşte treptat mergând până la ţipete, aruncarea cu obiecte, agresivitate, tremurat etc.

Furia este un ţipăt de alarmă spontan, manifestarea unei revolte interioare, o nemulţumire violentă, însoţită de agresivitate. Înainte de vârsta de doi ani este o simplă modalitate de a reacţiona sau de a exterioriza o stare de rău (frig, foame etc.) dar, mai târziu, este mai mult o metodă de opunere decât de reacţie la interdicţii, putând deveni o metodă de şantaj afectiv sau de dominare. Aceste emoţii care mă invadează se manifestă în general la nivelul ficatului, prin apariţia unor toxine care pot declanşa o criză de ficat. Gândurile mele se amestecă, se învălmăşesc, se amplifică până când nu mai văd limpede. Îmi creşte tensiunea şi devin roşu de furie. Ce anume mă deranjează atât de tare şi cine mă face să explodez? Trăiesc frustrări

foarte mari şi nu sunt capabil să mă afirm. Mă simt invadat de ceva sau de cineva. Vreau să alung acele lucruri şi folosesc furia ca mijloc de exprimare. Îmi este greu să fiu introspectiv şi să admit că sunt lucruri pe care trebuie să le schimb. Vreau să rămân ferm pe poziţie. Dacă sunt furios este important să caut cauza care a provocat această stare. Este posibil să trăiesc un sentiment de slăbiciune, de frustrare, de neînţelegere, de neputinţă etc. Acesta poate fi exagerat sau îngroşat printr-o emotivitate prea mare sau de impulsivitatea mea. Când îl identific, îmi dau seama că acel conflict se repetă inconştient şi poate proveni din situaţii pe care nu le-am rezolvat, încă din copilărie. Astfel integrarea lor va fi mult mai rapidă.

Acceptj, r să mă deschid în faţa iubirii pe care o pot manifesta aici şi acum. Sunt atent şi vigilent la toate semnele care indică o eventuală furie şi nu mă las inutil prins de aceasta.

FURNICĂTURI

Furnicăturile reprezintă o senzaţie la suprafaţa corpului, care apare de obicei spontan, după comprimarea mecanică a unui nerv sau a unui vas de sânge. Locul în care apare furnicătura indică conflictul sau iritarea temporară pe care o trăiesc legat de un aspect din viaţa mea.

Accept să conştientizez acest lucru şi las energia să circule liber.

FURUNCULI Vezi: PIELE – FURUNCULI

FURUNCULI VAGINALI Vezi: PIELE-FURUNCULI VAGINALI

G

GAMBE Vezi: PICIOARE-GAMBE-PARTEA INFERIOARĂ

GANGLION (limfatic) Vezi şi: ADENITĂ, ADENOPATIE, CANCER AL GANGLIONILOR (... al sistemului limfatic), LIMFĂ

Ganglionul reprezintă o masă rotundă de celule,

situată pe traseul unui vas limfatic. Dacă îmi este greu să fac faţă unei situaţii şi, în loc să cer ajutor şi să vorbesc despre ea, păstrez totul pentru mine, păstrez secret descurajarea şi dezamăgirea mea, vreau să las totul să treacă, nostalgia faţă de viaţa mea se va manifesta după ceva timp, sub forma unuia sau mai multor ganglioni. Respectul de sine s-a diminuat şi frica mea de viitor mă face să trăiesc o angoasă. Trăiesc în defensivă şi în lipsa de acţiune. Trăiesc o situaţie în care am impresia că voi fi atacat. Mă simt ţintuit la zid şi nu mă pot mişca. Este posibil să am o dificultate de comunicare cu ceilalţi şi acest lucru mă afectează pe plan emoţional sau îmi provoacă frici în relaţiile cu ceilalţi. Aş vrea să fac parte dintr-un grup, dintr-o organizaţie, să fiu mai aproape de prietenii mei în loc să trăiesc singur. Este important să observ în ce parte a corpului apar ganglionii, deoarece astfel voi găsi o pistă pentru sensul acestei afecţiuni. De exemplu, dacă îmi fac griji pentru ceva ce vreau să exprim, dar păstrez în interior, există riscul să apară unul dintre ganglionii din zona gâtului. Sunt cotropit de emoţiile pe care vreau să le evit. Dacă există lucruri pe care nu vreau să le aud, ganglionii de lângă urechi pot să îmi afecteze auzul; Ganglionii, în general, indică faptul că am o stare de ambivalenţă faţă de o situaţie. Mă zbat mult, mă simt blocat, strâmtorat. Mă simt atacat şi trebuie să mă apăr tot timpul, să mă protejez, dar nu găsesc niciun loc sau colţ în care să mă adăpostesc. Inconştient, aş vrea ca tatăl meu să mă apere. Mă simt obligat să păstrez familia legată şi în armonie. Mă întreb dacă sunt pregătit să îmi asum întreaga responsabilitate pentru viaţa mea sau prefer să „fiu în nori”. Îmi este frică de emoţiile mele, orice aspect sexual este perceput ca o ameninţare pentru mine. Dacă mă deconectez de la propriile mele emoţii şi mă ascund într-o carapace, cum voi mai putea fi în contact cu cei din anturajul meu?

Când ganglionii se umflă înseamnă că există în

organism o supra-încărcare cu toxine, care trebuie eliminate.

Umflarea poate fi generalizată sau localizată (sub braţ, de exemplu) şi este în legătură cu sistemul nervos central.

Probabil că responsabilităţile pe care mi le impun sunt în exces. Nu vorbesc despre acest lucru şi păstrez frustrarea în mine. Observ atitudinile faţă de o persoană din apropierea mea şi constat că ar fi important pentru mine să renunţ la un rol pe care mi l-am atribuit şi a cărui răspundere este prea grea pentru mine.

Accept să îmi comunic nevoile pe toate nivelurile pentru ca disperarea mea să dispară şi să facă loc speranţei şi bucuriei de a trăi. Trebuie să îmi ignor problemele şi să am încredere: o forţă superioară mă va ajuta pe drumul meu.

Accept să simt tot ce există în mine. Cu cât integrez mai bine corpul fizic şi sentimentele mele, cu atât mai repede voi stabili un echilibru corp-spirit pentru evoluţia mea spre mai bine. Învăţ să mă iubesc şi să mă respect, trasând anumite limite, să mă exprim atunci când există un prea-plin de emoţii şi relaţiile mele vor deveni astfel mai autentice.

GASTRITĂ Vezi: STOMACGASTRITĂ

GASTUO-ENTERÂTA Vezi: INTESTINEGASTRO-ENTERITĂ

GÂT (în general, partea exterioară)

Gâtul este partea corpului care susţine capul. Această legătură dintre corp şi spirit este puntea care permite vieţii să se manifeste, este expresia vie, care face posibilă mişcarea fundamentală. Reprezintă flexibilitatea, supleţea şi direcţia anticipată. Este multidirecţional şi îmi lărgeşte viziunea exterioară asupra universului. Pot să văd totul în jurul meu şi, datorită flexibilităţii gâtului meu pot vedea o situaţie din toate unghiurile (din faţă, din spate). Punctul meu de vedere devine astfel mai obiectiv. Un gât

sănătos mă ajută să iau deciziile cele mai bune. Tot ceea ce dă viaţă trece prin gât: aerul, apa, alimentele: circulaţia sanguină şi nervoasă. Gâtul uneşte capul cu trunchiul şi permite libera exprimare de sine, vorbirea (vocea) şi iubirea. Gâtul separă de fapt planul abstract de cel concret, planul material de cel spiritual. Este important să am un gât sănătos, deoarece cu ajutorul lui pot vedea lucrurile din jurul meu cu deschidere, lăsând la o parte orice formă de încăpăţânare şi de închidere a spiritului (gâtul rigid). Altfel spus, dacă mă oblig să văd doar într-o singură direcţie, dacă vreau să „rămân ferm pe poziţie", dacă mă încăpăţânez şi vreau să îmi păstrez cu orice preţ viziunea asupra lucrurilor, gâtul meu va reacţiona şi poate nu voi ajunge la soluţia corectă. Faptul de a ţine piept cuiva, de a „brava" în faţa celorlalţi pune o presiune inutilă asupra gâtului meu. Nu este nevoie să lupt în situaţii în care eu nu sunt implicat.

Conştientizez faptul că am tendinţa de a ţine piept celorlalţi. Deoarece esofagul, faringele şi laringele se situează în gât, dacă am o dificultate în a-mi înghiţi emoţiile, dacă le „reînghit" acest lucru poate crea o tensiune la nivelul gâtului, unde se află centru de energie al comunicării. Gâtul corespunde concepţiei, reprezintă, de asemenea, sentimentul meu de apartenenţă, dreptul meu de a fi pe acest pământ şi îmi conferă un sentimente de siguranţa şi de plenitudine.

GÂT – TORTICOLIS Vezi şi: COLOANĂ VERTEBRALĂ-PARTEA DE SUS A SPATELUI, CEAFĂ (înţepenit)

Atunci când am un torticolis există o contracţie a muşchilor gâtului care provoacă o durere mai mult sau mai puţin ascuţită şi care limitează mişcările de rotaţie ale gâtului.

Un torticolis arată, printre altele, faptul că trăiesc o stare de nesiguranţă. Îmi este greu să văd toate părţile în situaţiile pe care le trăiesc. Muşchii gâtului se contractă, gâtul devine ţeapăn şi nu mai pot să întorc capul.

Inflexibilitatea mea mă împiedică să apreciez ajutorul pe care vor să mi-l ofere ceilalţi şi care m-ar ajuta să schimb lucrurile pe care le consider complicate. Prefer să ţin capul drept şi să asociez durerea cu o răceală. Am nevoie să conştientizez faptul că această răceală a atins mai degrabă inima mea şi a provocat astfel un blocaj de energie. Este posibil, de asemenea, să încerc să fug de o situaţie inconfortabilă care îmi cere să mă afirm şi să mă poziţionez. Este posibil să mă simt neputincios şi să mă acomodez, să trăiesc cu acest lucru. Vreau să merg înainte, dar, în acelaşi timp, mă retrag atunci când văd înaintea mea un obstacol care mă sperie. Astfel, am o stare de contradicţie interioară. Mă sprijin mai mult pe ceilalţi decât pe mine însumi, ceea ce mă determină să am o atitudine rigidă şi încăpăţânată. Este important să mă opresc pentru a vedea în ce direcţie refuz să privesc sau care este lucrul pe care mă încăpăţânez sau mă opun să îl văd, să îl fac sau spun şi care „mă aranjează foarte bine”. Oare mă deturnez de la ţelurile mele şi de la valorile mele personale? Îmi este teamă să văd adevărul în faţă, să îmi asum responsabilitatea. Mă găsesc într-o situaţie în care mi se pare imposibil să fac o alegere. Tortura morală este indescriptibilă. Este posibil să existe o persoană, un lucru sau o situaţie pe care aş vrea şi nu aş vrea să o văd, în acelaşi timp., din cauza timidităţii mele, a ruşinii şi a simţului moral care este prea puternic? Dacă amorţeala mă împiedică să întorc capul în partea dreaptă, pot să mă întreb cui sau în ce situaţie refuz să spun nu. Dacă, din contră am o dificultate în a spune da, poate este vorba despre faptul că refuz să adopt idei noi.

Corpul meu îmi spune să accept să văd şi să apreciez momentul prezent şi să recunosc toate lucrurile noi care fac parte din viaţa mea. Accept să mă deschid faţă de o nouă modalitate de a vedea lucrurile sau faţă de idei noi. Viaţa mea se va îmbunătăţi şi torticolisul meu va dispărea.

GÂT (în interior) Vezi şi: GLANDA TIROIDĂ

Gâtul conţine în interior corzile vocale (laringele) şi faringele. Mă ajută să exprim cine sunt şi să comunic cu cei din jurul meu. Gâtul este în legătură cu centrul de energie al laringelui, denumit şi chakra gâtului (cea de a cincea chakră}, centru al creativităţii, al adevărului şi al afirmării. Este, de asemenea, în strânsă legătură cu centrul de energie sacru, a doua chakră, centrul energiei sexuale, sexualitatea fiind un mod de comunicare cu alte persoane. Acest centru de energie este important pentru afirmarea de sine. Există expresia: „gândul creează, verbul manifestă". Gândurile mele se materializează prin vorbe, în lumea fizică. Dacă gândurile negative pot avea repercusiuni asupra sănătăţii mele, vorbele negative pot avea o şi mai mare influenţă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru gândurile şi vorbele pozitive.

Accept să vorbesc mai mult într-un mod pozitiv respectând astfel templul meu de carne, care adăposteşte partea mea divină. Cu cât voi experimenta mai mult adevărul prin această cale de comunicare, cu atât mai mult voi comunica mai armonios cu cei din jurul meu.

GÂT (durere de...) Vezi şi: AMIGDALE INFLAMAŢIA MUCOASELOR

Cu ajutorul gâtului îmi înghit experienţele emoţionale şi realitatea. Prin gât pot respira, pot bea şi mă pot hrăni. Gâtul reprezintă puterea şi forţa mea interioară, de care depinde capacitatea mea de a mă exprima. Tot prin gât îmi eliberez sentimentele, de la inimă până la voce. Este puntea cu sens dublu, dintre cap şi corp, dintre spirit şi fizic. Dacă mă doare gâtul, este posibil să mă culpabilizez pentru că am spus anumite cuvinte sau m-am gândit că a trebuit să exprim ceva. Este ca şi cum, prin durere, m-aş pedepsi. Furia mea vrea atât de mult să se exprime, încât îmi este frică de reacţia celorlalţi, astfel încât, îmi voi înghiţii emoţiile, care îmi aprind gâtul. Poate a sosit momentul să spun ceea ce trăiesc, pentru a mă elibera. Gâtul se poate inflama dacă îmi refulez furia şi această

emoţie urcă până la gât. Dacă nu spun ceea ce vreau să spun sau există un conflict în exprimarea mea, gâtul va dezvălui acest conflict refulat. Gâtul, fiind expresia afirmării de sine, dacă am o dificultate să mă afirm, să îmi apăr punctul de vedere, pot să vreau să compensez acest lucru, devenind autoritar faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi, ceea ce îmi limitează energia pe acest plan. Prefer să ascund anumite lucruri, în loc să îmi asum riscul de a fi ridiculizat. Sunt foarte ataşat de oamenii din jurul meu şi mă las afectat de cuvintele lor sau de gesturile lor. Infecţia cu bacilul streptococic este una dintre formele de infecţie cele mai frecvente. Această infecţie implică o iritare şi reţinerea energiei. Dacă am dificultăţi la nivelul gâtului, care reprezintă de asemenea, conceperea şi acceptarea vieţii, este posibil să trăiesc un conflict puternic legat de acceptarea existenţei mele. Îmi caut forţa interioară, dar o neg în acelaşi timp. Dacă am o dificultate de înghiţire (disfagie), mă pot întreba ce persoană sau ce situaţie mi-a fost greu să „înghit” sau ce realitate mă simt obligat „să înghit”, chiar dacă nu îmi convine (de exemplu, poate fi vorba de ceva ce contravine principiilor mele). Sau vreau să provoc ceva sau pe cineva şi acest lucru nu se întâmplă deloc! Pot încerca să mă deconectez de realitatea fizică şi vreau, să fug de obligaţia de a afirma cine sunt sau care îmi sunt nevoile şi astfel, să nu aduc schimbările necesare în viaţa mea. În cazul în care mâncarea „o ia pe alt drum” (când înghit pe lângă) deoarece epiglota nu s-a închis cum trebuia, mă întreb în ce aspect al vieţii mele am impresia că am „greşit drumul” şi ar trebui să regăsesc direcţia corectă şi să ţin cont de priorităţile mele. Vreau să bruschez lucrurile, să „controlez situaţia”, deoarece mă simt în pericol. Dacă înghit totul, absorb ideile celorlalţi, îmi este greu să am propriile mele opinii. Am tendinţa să fiu pasiv, aştept ca ceilalţi să facă ceva în locul meu. Dacă am mucozităţi în gât, acest lucru indică faptul că am acumulat prea multe vorbe şi emoţii negative, care cer să

fie exprimate.

Chakra gâtului şi chakra sexuală sunt legate foarte strâns. Mai precis, hipofiza stimulează tiroida, care transminte mesajele organelor sexuale. Ambele chakre sunt legate de creativitate: chakra gâtului are legătură cu creativitatea gândurilor, iar chakra sexuală se referă la creativitatea materială. Ambele sunt legate de comunicare: prin voce, îmi comunic gândurile, iar prin sexualitate, îmi comunic pe plan fizic sentimentele. Dacă am probleme la gât, este bine să îmi pun câteva întrebări cu privire la ceea ce am de exprimat despre mine însumi şi să verific dacă trăiesc o frustrare legat de sexualitatea mea.

Accept faptul că fericirea şi linertatea vin din capacitatea mea de a mă exprima în Adevăr şi de a mă apropia astfel tot mai mult de esenţa mea divină. Toate emoţiile pe care le trăiesc sunt pozitive şi au rolul de a mă învăţa ceva despre mine. Trebuie să le eliberez pentru a înlătura toate tensiunile care s-ar putea acumula.

GÂT – FARINGE Vezi şi: POLIPI

Faringele, care corespunde gâtului, este un tub care porneşte de la capătul gurii, până la intrarea în esofag. Dacă faringele meu este afectat, regret o alegere pe care am făcut-o. Îmi dau seama că am pornit într-o direcţie greşită sau pe o cale greşită. Există o trecere de la o situaţie la alta, care este pe care să se producă (de exemplu, adolescenţa, schimbarea locului de muncă, o separare etc.) pe care nu am acceptat-o sau care nu a avut loc la momentul potrivit. Regret situaţia, dar nu mai pot schimba lucrurile. Îmi port pică şi mi se pare o situaţie greu de „înghiţit”. Sunt dezamăgit, îmi otrăvesc singur existenţa prin faptul că vreau să repar trecutul. Sau, poate fi vorba despre faptul că îmi lipseşte ceva indispensabil (o informaţie, de exemplu) pentru a realiza un proiect. Şi, dacă îmi este imposibil să o găsesc, pentru a îndeplini la timp acea sarcină, aş putea dezvolta un cancer. Acest lucru mă va face să mă depreciez şi să mă culpabilizez.

Accept să îmi restabilesc priorităţile: ce este cu adevărat necesar pentru fericirea mea şi ce este pe plan secundar şi superficial?

Accept că toate alegerile pe care le-am făcut până astăzi sunt bune şi m-au ajutat să învăţ lecţiile de viaţă de care aveam nevoie. Sunt tot timpul îndrumat şi îmi ascult vocea interioară, care îmi arată calea cea bună.

GÂT – FARINGITĂ Vezi şi: ANGINĂ, ANEXA III, RĂCEALĂ

Faringita este mai cunoscută sub denumirea de „durere în gât’. Emoţiile, sentimentele sau energiile, care, toate îmi blochează gâtul şi intră prin nas sau pe gură sau vin din adâncurile fiinţei mele, se blochează la nivelul gâtului. De multe ori este vorba despre emoţii şi sentimente pe care le înghit şi pe care îmi este greu să le accept şi au legătură cu un membru al familiei. Poate fi vorba despre o situaţie în care vreau ceva, ceva inaccesibil, imposibil de atins, ceva ce nu pot prinde şi de care am totuşi nevoie, pentru a trăi. Miros (prin nas) că ceva nu este în ordine, simt că nu absorb (prin gură) energiile care apar. De multe ori sunt aceleaşi emoţii care se amplifică, după o răceală. Aceste emoţii mă afectează mai profund, în interiorul meu, decât o simplă răceală. Observ care este relaţia mea cu ceilalţi şi până în ce punct pot fi dependent de ei. Sunt foarte influenţabil. Aş vrea să ţip cine sunt, dar anxietatea mea şi incertitudinile mele mă împiedică să fac acest lucru. Am impresia puternică de a trăi în plan secundar, în spate şi că nu am primul loc. Trebuie să îmi analizez aceste sentimente care se agaţă şi se blochează la nivelul gâtului, pentru a le putea accepta şi pentru a le lăsa să plece.

Accept să mă exprim şi îmi recapăt puterea asupra vieţii mele, deoarece afirm cine sunt şi care sunt nevoile mele. Astfel îmi regăsesc autonomia. Accept să dau aceeaşi libertate celorlalţi şi furia va dispărea şi va face loc unei mai mari înţelegeri şi liniştii, în viaţa mea.

GÂT – LARINGE Vezi şi: AFONIE, CANCER LA LARINGE, RĂGUŞEALĂ

Laringele este partea căilor aeriene superioare, situată între trahee şi faringe. Simbolizează afirmarea mea verbal, prin cuvinte şi voinţa de a exprima cu autoritate ceea ce trăiesc sau ceea ce gândesc. O afecţiune a laringelui apare, de obicei, în urma unui eveniment în care „mi s-a tăiat răsuflarea” sau am rămas „stupefiat, blocat”, mi-a fost atât de frică, încât nu am putut scoate niciun sunet. Am fost luat prin surprindere şi mi se întâmplă des să mă simt în pericol atât de tare, încât am impresia că viaţa mea este în pericol. Poate fi vorba şi despre ceva în legătură cu teritoriul meu. De exemplu, o situaţie în care aş fi vrut să ţip după ajutor, dar nu am putut. Este important să identific evenimentul care s-a petrecut probabil, chiar înainte ca laringele meu să fie afectat de boală. Astfel voi putea înlătura traumatismul care a rămas „agăţat” de laringele meu, pentru, ca acesta să se vindece. Pentru că laringele este organul esenţial al fonaţiei, adică al producerii de sunete, trebuie să mă întreb care sunt emoţiile, stările sufleteşti, pe care le trăiesc şi pe care vreau să le exprim prin voce, dar pe care le reprim şi le păstrez în mine. Poate sunt nevoit să îmi schimb priorităţile, perspectivele asupra vieţii şi îmi este frică de reacţiile celorlalţi.

Deoarece vocea mea este unică, observ cum mă accept în ceea ce sunt: mă simt în largul meu când îmi exprim opinia sau trebuie să aştept părerea celorlalţi, înainte de a mă exprima? Vorbesc doar despre mine? Am tendinţa să vorbesc despre ceilalţi, în locul lor? Îmi las să vorbească vocea mea interioară? Am tendinţa de a vorbi la condiţional sau sunt afirmativ în felul meu de a comunica? Vreau să îmi transmit mesajul, dar nu reuşesc. Oare îmi interzic sau mi s-a interzis să spun ceva sau chiar să ţip? Există lucruri pe care îmi este greu să le „înghit”? Începând de acum, accept să îmi las inima să vorbească şi

să exprime cu simplitate emoţiile şi opiniile mele. Vocea mea va deveni tot mai puternică, solidă şi va reflecta foarte bine siguranţa şi încrederea mea în mine.

GÂT – LARINGITĂ Vezi şi: ANEXA III, RĂGUŞEALA, INFLAMAŢIE

Laringita este o inflamaţie a laringelui, însoţită de tuse şi de răguşeală. La copiii mai mici de cinci ani, vorbim mai degrabă despre o falsă răguşeală. Această infecţie este provocată de dificultatea de a mă exprima, din teama de ridicol, de obicei, faţă de autoritate. Nu îmi pot exprima propriile opinii, nu pot afirma ceea ce am pe suflet. Mă supun autorităţii. Poate avea legătură, de asemenea, cu faptul că simt respingere din partea celorlalţi şi nu sunt înţeles de aceştia şi vreau să mă afirm. Faptul de a-mi pierde vocea poate fi de asemenea o modalitate de a evada dintr-o situaţie în care ar fi trebuit să mă exprim. Îmi refulez revolta, mă simt sufocat, există un prea-plin de emoţii, rămase în mine. Poate fi ca urmare a unui anunţ, a unei veşti importante care m-a surprins şi m-a lăsat „cu gura căscată”. Atunci când tac, în loc să mă exprim, de frică, de ruşine sau din cauz culpabilităţii, aceste sentimente pe care le ascund prin tăcere, produc un blocaj de energie, care se manifestă prin laringită. Mai târziu, când emoţiile încearcă să se exprime, poate apărea o rezistenţă puternică. Laringele se inflamează şi apare un nivel mare de energie emoţională legat de voce şi de exprimarea de sine. Creativitatea mea încearcă să se afirme, vrea să fie liberă să vorbească şi să „vocalizeze” emoţiile. Cred că nu mai sunt în siguranţă, dacă mă abţin să vorbesc. Totuşi, îmi dau repede seama că frustrarea este mare, deoarece nu îmi pot face auzită opinia, nu mă pot afirma şi nu îmi pot exercita atutoritatea în situaţii în care este necesar acest lucru. Aş putea să mă înfurii tare, deoarece m-am săturat, dar apoi să regret. Culpabilitatea fiind mare, atrag astfel o laringită, astfel, am acum „un motiv întemeiat” pentru a nu mai vorbi.

Trebuie să învăţ să spun ceea ce am de spus, să îmi exprim sentimentele şi astfel energia va circula liber. Dacă, am o personalitate care se exprimă mai greu prin vorbe, aş putea să mă exprim prin scris. Deoarece laringele este legat de centrul de energie al gâtului, comunicarea, îmi pot comunica sentimentele scriindu-le, chiar dacă păstrez ceea ce am scris'doar pentru mine. Astfel voi avea o mai bună comunicare cu mine însumi şi voi putea clarifica ceea ce am de exprimat.

GÂT-NOD ÎN GÂT

Am un nod în gât atunci când trăiesc o anxietate. Mă simt „strâns de gât". Sau este posibil să nu am încredere în mine şi să mă îndoiesc de capacităţile mele, mai ales în faţa cuiva care m-a intimidat şi care reprezintă o formă de autoritate. Am impresia că „nu mai am aer". Prefer să sufăr în loc să îmi asum alegerile. Sunt paralizat de angoasă şi viaţa socială mă sperie. Îmi este greu să mă poziţionez şi îmi pun analizez credinţele. Pot să mă simt vulnerabil, atunci când de fapt, să am încredere în viaţă.

Accept să mă exprim liber şi să îmi depăşesc fricile. Îmi regăsesc pacea interioară, deoarece sunt îndrumat tot timpul. Sunt stăpânul vieţii mele!

GÂT (senzaţia de a avea ceva în...)

Senzaţia de a avea ceva în gât indică faptul că deşi doresc să exprim ceva, reţin acel lucru în mine. Oare îmi este teamă că ceilalţi vor râde de mine, că voi fi criticat, că voi fi respins, că nu voi fi înţeles? Există ceva care mă încurcă, mă înţeapă în gât Poate fi vorba despre ceva legat de „sensibilitatea mea", conştient sau nu.

Accept să am încredere în mine şi să spun lucrurile aşa cum sunt, fiind sincer cu mine

GAZE (dureri provocate de...) SAU FLATULENŢĂ SAU METEORISM Vezi şi: BALONARE, UMFLAREA (... a abdomenului)

Flatulenta (denumită şi meteorism) este o producere de gaze intestinale însoţită de balonare. Emisia de gaze se

poate face pe gură sau pe anus. Gazele sunt acumulate în tubul digestiv. Când mă agăţ de cineva sau vreau să reţin o persoană sau o situaţie, este ca şi cum aş păstra ceva ce nu vreau şi care îmi face rău, care se manifestă sub formă de gaze. Îmi este frică şi mă agăţ, deoarece sunt anxios şi am impresia că voi pierde ceva sau pe cineva important, atât pe plan afecţi intelectual, material cât şi spiritual. Este posibil, de asemenea, să rumeg aceleaşi sentimente, aceleaşi nelinişti, care fermentează în interiorul meu pentru a ieşi atunci când mă aştept mai puţin şi acest lucru se face „simţit" Sau pot să mă forţez să „înghit" (în sens figurat) o situaţie, o persoană sau o emoţie, care este împotriva principiilor mele şi a conştiinţei mele. Drept urmare: mă umflu. Vreau să rezolv problemele tuturor şi acest lucru devine greu de purtat. Sau poate există „paraziţi" în viaţa mea, care sunt dăunători pentru evoluţia mea? Există un război care îmi perturbă pacea interioară. Dacă gazele sunt urât mirositoare, înseamnă că există lucruri în viaţa mea care „nu miros bine", pe care trebuie să le elimin pentru a-mi regăsi libertatea şi spaţiul.

Accept să îmi acord permisiunea de a simţi ceea ce se întâmplă în mine şi să mă relaxez. Învăţ să am încredere şi să mă las purtat de viaţă, ştiind că voi avea întotdeauna ceea ce am nevoie.

GEAMĂN Vezi; NAŞTERE (felul în care a decurs naşterea mea...)

GELINEAU (sindromul lui...) Vezi: NARCOLEPSIE

GELOZIE

Definiţia din dicţionar afirmă că gelozia este „un sentiment de ciudă, amestecată cu invidie", legat de faptul că altcineva obţine sau posedă ceva ce aş fi vrut eu să obţin sau să am. Este rezultatul unei nesigur ante interioare, a unui respect de sine scăzut şi a unei lipse de încredere în mine, care mă face să mă îndoiesc de capacitatea mea de a crea lucrurile din viaţa mea sau să îmi fie frică că voi pierde ceea ce am (mai ales partenerul

meu). Ajung să trăiesc agresivitate şi frustrare. Neîncrederea mea în ceilalţi este exagerată, ideile mele sunt prost gestionate şi credinţele mele sunt, de multe ori greşite. Sunt foarte sensibil la criticile şi comentariile care sunt rezultatul geloziei celorlalţi faţă de mine. Conştientizez faptul că fricile mele mă determină să exercit un control asupra unei persoane sau a unei situaţii. De fapt, sunt angoasele mele care îmi controlează viaţa.

Accept să am încredere în viaţă, mă detaşez de vechile mele credinţe şi îmi acord mijloacele pentru a vindeca aceste răni interioare, prin psihoterapie individuală sau de grup sau printr-un demers energetic, care mă va ajuta să mă conectez mai mult cu propria mea putere interioară. Îmi dau seama că această gelozie mă otrăveşte şi otrăveşte şi viaţa altora. Mă voi simţi mai liber, mai încrezător şi voi putea transpune această libertate şi această încredere spre ceilalţi, pentru a trăi în armonie cu mine însumi şi cu cei din jurul meu.

GENITALE (organe…)

Organele genitale diferenţiază bărbaţii de femei. Au legătură cu principiul masculin şi cu principiul feminin care există în fiecare dintre noi (Vezi: referirile la FEMININ principiul şi MASCULIN, principiu). De asemenea, sunt legate de sediul energiei sexuale, de gonade, şi de chakra de bază. Acest centru este legat de plăcerile vieţii şi de creativitate. Dacă am dificultăţi în ceea ce priveşte sexualitatea mea, de obicei, organele genitale vor fi afectate.

GENITALE (afecţiuni ale organelor…) Vezi şi: FRIGIDITATE, IMPOTENŢA VENERICE (boli…)

Problemele legate de organele genitale indică o frică, o culpabilitate, ruşine, neîncredere, regret, furie, în legătură cu sexualitatea mea, care se pot transforma în boli venerice, frigiditate, impotenţă etc. Această zonă este legată de gonade (testiculele, la bărbaţi şi ovarele, la femei) şi energia sexuală este foarte puternică, deoarece

are ca scop perpetuarea speciei. Este posibil să folosesc această energie într-un mod greşit. Noţiunea de plăcere legată de sexualitate mă pune în contact cu una dintre nevoile mele fundamentale, plăcerea şi mă conectează cu copilul meu interior rănit. Astfel, sexualitatea mea mă poate face să scot în evidenţă aceste frici, aceste răni, aceste respingeri, care fac parte din mine. Pot să nu mă accept în corpul meu (sexul meu), pot trăi un conflict interior între dorinţele mele fizice şi cele de ordin religios sau spiritual. Dacă îmi este teamă să spun nu şi am relaţii sexuale pentru a evita să fiu respins sau să pierd iubirea cuiva, doar în scopuri egoiste etc, toate aceste situaţii mă pot determina să am dificultăţi la acest nivel. Există o confuzie sau un conflict interior, o dificultate în comunicare. Nu mă simt tot timpul respectat şi îmi este greu să am încredere în oameni. În plus, dacă părinţii mei şi-au dorit o fată şi eu sunt băiat sau invers, sau dacă chiar eu aş fi vrut să fiu de sex opus, acest lucru poate determina să am probleme la organele genitale, deoarece resping o parte din sexualitatea mea şi este posibil să mă simt vinovat pentru că sunt aşa cum sunt.

Orice noţiune de rău referitoare la sexualitate şi la plăcere, vehiculată de societate, de educaţia morală şi religioasă, poate declanşa o culpabilitate foarte mare. Am impresia că nu sunt destul de bun. Îmi este greu să îmi integrez masculinitatea sau feminitatea în fiecare aspect al vieţii mele.

Accept să înlătur toată această culpabilitate pentru ca sexualitatea mea să devină expresia calităţilor mele şi a atenţiei pe care o acord celorlalţi. Este important ca iubirea să fie prezentă în experienţele mele sexuale şi de fiecare dată când mă privesc în oglindă, pentru a mă acceptat din ce în ce mai mult aşa cum sunt.

GENUNCHI Vezi şi: picioare

Genunchii sunt articulaţiile pe care îngenunchez, mă supun ierarhiei normale sau celei de deasupra mea şi

mişcării şi direcţiei. Când merg, genunchii antrenează întreg corpul în mişcare. Genunchii reflectă gradul meu de flexibilitate şi au rolul de a amortiza şocul atunci când presiunea este prea mare. Reprezintă gradul meu de perseverenţă şi de indecizie. Sunt afectaţi dacă mă devalorizez cu privire la fizicul meu sau la performanţele mele sportive. Dacă am o dificultate în a plia genunchii, acest lucru indică o anumită rigiditate. Aceasta poate proveni din egoul meu care este foarte puternic şi orgolios. Îmi este teamă că îmi voi pierde libertatea. Un genunchi care se pliază uşor este un semn de modestie şi de flexibilitate. Acest lucru indică faptul că îmi este uşor să îmi ascult vocea interioară. Genunchii sunt necesari pentru a-mi menţine poziţia socială şi statutul. Genunchii sănătoşi indică faptul că sunt deschis faţă de ceilalţi şi faţă de schimbări.

GENUNCHI

Problemele legate de oase sau de ţesuturile moi sunt legate de un conflict interior puternic şi implică abandonul egoului şi orgoliului meu, la un nivel mai profund. O afecţiune la genunchi indică dificultatea mea de a alege între individualitatea mea (EU) şi cea a unui grup (NOI). Poate fi vorba despre relaţiile mele, în cuplu, în familie, între prieteni, într-o organizaţie religioasă, socială sau politică sau între cele două principiii ale mele (masculin şi feminin). Când este afectat meniscul, trăiesc o dualitate interioară care mă face nervos şi tensionat. Mă simt prins între două direcţii. Mă agăţ atât de mult de ceva, de cineva sau de ceea ce pot crede ceilalţi despre mine, încât acest lucru mă împiedică să avansez. Dislocarea unui genunchi indică faptul că mă simt dezechilibrat faţă de o persoană sau o situaţie, iar genunchiul meu nu mai poate susţine greutatea corpului meu. Un genunchi care „joacă”, cedează, indică cât de influenţabil sunt şi că am puţină încredere şi convingere. Oricare ar fi afecţiunea genunchilor, trebuie să mă întreb faţă de cine sau faţă de

ce am impresia că am abdicat? Poate fi în faţa unei autorităţi exterioare sau pur şi simplu, în faţa vieţii, deoarece am impresia că port o greutate foarte mare. Mă simt doborât sub greutatea responsabilităţilor şi genunchii mei vor să flexeze, în ciuda mea. Trebuie să îmi asum cuvintele şi gesturile, dar acest lucru necesită uneori un efort. Poate trăiesc un eşec legat de un vis pe care îl am sau faţă de o ambiţie şi această situaţie mă face să îndoi genunchii, în semn de abdicare. Dacă genunchii pocnesc, este posibil să am impresia că „pocnesc" şi eu sau să-mi fie teamă că mă voi rupe sub greutatea responsabilităţilor, a presiunii, a eforturilor etc. Deoarece sunt foarte perfecţionist, consider acest lucru ca pe un eşec, sau cel puţin sun dezamăgit de mine, de performanţa mea…

În cazul în care apare bursita care afectează mai ales călugării sau oamenii pentru care religia ocupă un loc important, este nevoie să mă întreb ce conflict trăiesc în legătură cu spiritualitatea mea şi care sunt implicaţiile acestuia în viaţa mea. Durerea pe care o simt de fiecare dată când îngenunchez (pentru a mă ruga, de exemplu) îmi aminteşte conflictul interior şi nevoia mea de a decide pentru mine însumi ce vreau în viaţa mea şi de a face schimbările necesare. O astfel de situaţie poate duce chiar şi la o criză spirituală. Emoţiile pe care le-am refulat cer să fie exprimate. Trebuie să mă poziţionez faţă de un aspect din munca mea (de acasă sau de la serviciu) care nu îmi place şi care mă deranjează şi să văd părţile bune ale acestuia. Îmi este teamă că voi trăda pe cineva dacă mă pun pe mine pe primul loc, dacă am grijă de mine.

Dacă vreau să înlătur afecţiunile de la genunchi, trebuie să accept să fiu mai deschis faţă de cei din jurul meu şi să accept să îmi schimb felul de a fi în anumite aspecte. Am de învăţat să merg în sensul curentului, să renunţ la vechile mele idei.

Accept să îngenunchez în faţa cuiva sau a unei situaţii sau poate pur şi simplu, în faţa vieţii în general

pentru a primi ajutor şi a fi deschis faţă de o nouă realitate pe care nu o puteam vedea înainte, deoarece eram prizonier în propriul meu univers. Am întreg potenţialul necesar pentru a accepta noi responsabilităţi. Dacă trăiesc frustrare şi culpabilitate deoarece îmi dau seama că vreau să am dreptate tot timpul şi că dorinţa mea de a avea o mai mare putere pe plan social este nesătulă, mă opresc şi mă întreb care sunt adevăratele mele valori, înainte de a reveni la esenţial şi a-mi asculta din nou inima în loc să las raţiunea să decidă totul. Astfel îmi acord permisiunea de a renaşte creativitatea din mine şi îmi recapăt intuiţia, care ştie ce este bun pentru mine. De acum înainte sunt protejat de autoritatea mea interioară. Acum am capacitatea de a mă mişca liber în orice situaţie!

GENUNCHI – MENISC

Meniscurile sunt formate din fibre şi cartilagii, unul fiind la interiorul genunchiului, celălalt la exterior. Asigură ajustarea corectă a oaselor, a căror suprafaţa articulară nu se poate adapta, sunt deci un suport. Dacă apare o ruptură de menisc, înseamnă că mă opun unei adaptări, sunt rigid şi nu vreau să mă supun situaţiilor, celorlalţi, autorităţii etc. O uzură permanentă poate apărea, de asemenea. Genunchiul este legat de mişcările vieţii, atunci când cedează meniscul înseamnă că prefer să rup ceva, în loc să mă adaptez. O afecţiune a meniscului indică faptul că depind de ceilalţi în unele situaţii, în loc să am încredere în mine. Mă pliez exigenţelor celorlalţi. Sunt tensionat şi cea mai mică tensiune neprevăzută îmi afectează meniscurile. Am obiceiul de a fi conciliator, de a aranja lucrurile pentru ca să domnească armonia sau pentru ca disputele să se rezolve pe cale amiabilă. Dacă consider că am eşuat în acest rol de mediator, meniscurile vor reacţiona. Las la o parte rigiditatea şi încerc să înţeleg de ce mă încăpăţânez atât de mult

Acceptat să mă adaptez şi să îmi schimb felul de a fi în anumite aspecte din viaţa mea. Devin tot mai flexibil în

loc să forţez evenimentele sau persoanele. Conştientizez care este potenţialul meu, am tot mai multă încredere în viaţa care îmi oferă tot ceea ce am nevoie. Îmi pot îndeplini toate aspiraţiile ascultând de singura autoritate care există, vocea mea interioară.

GILLES DE LA TOURETTE (sindromul lui…) Vezi şi: CREIER – TICURI, COMPULSIE NERVOASĂ, OBSESIE

Sindromul Gilles de la Tourette mai este cunoscut sub numele de boala ticurilor. Este o boală destul de rară, de obicei ereditară, care debutează în copilărie (între 2 şi 10 ani) şi a cărei cauză ştiinţifică este necunoscută. Se caracterizează prin ticuri numeroase (printre care şi ticuri sonore), simptome compulsiv-obsesionale şi tulburări de atenţie şi hiperactivitate. Există şi o emisie de cuvinte urâte şi repetarea fragmentelor de cuvinte sau de fraze. Istoricul meu familial şi bagajul genetic ma urmăreşte în viaţă. Când port cu mine un bagaj de îndoieli, de perfecţionism şi de educaţie rigidă, memoria mea celulară este codificată după acest model. Sunt iritat, nervos, agasat şi nu ştiu de unde provin aceste stări. Îmi caut locul. Simt pericolul de peste tot, simt că mă aflu pe o cale fără ieşire şi nimeni nu poate veni în ajutorul meu. Sunt într-un impas. Mi-am pierdut de multe ori cuvintele, mi s-a spus să „închid gura”. Corpul meu reacţionează exprimând, inconştient/frustrările mele interioare. Tot ceea ce aş fi vrut să exprim prin gesturile mele sau prin vorbele mele şi nu am putut, se extriorizează astfel. Dorinţele mele refulate se exprimă. Mă percep într-un mod negati îmi reprim forţele şi talentul. Îmi este frică să fiu eu însumi, să îmi exprim emoţiile profunde. Senzaţia de a fi impur, diabolic, provine de la imaginea pe care mi-o transmit ceilalţi, mai ales părinţii mei. Pentru ei sunt o oglindă şi trebuie să conştientizeze şi ei faptul că eu sunt diferit, că am propria mea personalitate. Ei îşi aii propriile frustrări şi angoase.

Accept să fac legătura cu bagajul din trecutul meu,

să fac curăţenie şi să uit modelele familiale pentru a-mi regăsi propria identitate. Îmi exprim spontaneitatea şi emoţiile. Îmi recunosc puterea şi forţele mele interioare. Acest lucru îmi conferă un sentiment de siguranţă şi de libertate.

GINGII Vezi şi: ABCES, GURĂ, DINŢI

Gingiile folosesc ca suport dinţilor, stabilităţii acestora şi starea dinţilor depinde în mare parte de cea a gingiilor. Gingiile superioare au legătură cu energia masculină, cu tatăl, în timp ce gingiile inferioare sunt legat de energia feminină, de mama.

Durerile de gingii indică faptul că mă simt prins faţă de o persoană sau o situaţie, deoarece mă încăpăţânez să rămân în trecut. În loc să merg mai departe, am tendinţa de a da înapoi. Indecizia este un lucru foarte prezent în viaţa mea. Am îndoieli, mă întreb dacă aş putea suporta deciziile mele şi consecinţele

De la Tourette (Gilles): neurolog (1857 – 1904) la spitalul Salpêtrière din Paris, care a deschis simptomele acestei boli, în anul 1885, în cazul marchizei de Dampierre şi în alte cazuri care prezentau aceleaşi simptome clinice acestora în viaţa mea. O durere de gingie poate fi legată de o decizie pe care ar fi trebuit să o iau cu mult timp în urmă şi pe care o amân, deoarece mă tem de consecinţe sau o decizie pe care am luat-o deja, dar pe care nu o pun în practică. Sunt într-o stare pasivă de frică, de nesiguranţă, de incertitudine faţă de viitorul meu. Cuvintele pe care le spun nu au nicio greutate. De multe ori sunt furios pe mine însumi. Mă simt închis în mine şi îmi este greu să îmi fixez zonele de toleranţă, limitele. Este ca un vulcan mic care erupe şi care lasă să ţâşnească emoţiile negative, îndelung reprimate. Pot să am o durere interioară puternică, în raport cu hrana afectivă de care am nevoie şi am impresia că îmi lipseşte. Dacă există o ruptură afectivă, mai ales în relaţie cu mama sau cu copiii mei şi acumulez suferinţă, dezamăgire şi mă. simt vinovat

de ceea ce se întâmplă, va apărea un abces. Vreau cu orice preţ să scap de suferinţa mea interioară pentru a mă elibera pentru totdeauna. Dacă în plus, gingiile sângerează, îmi pierd bucuria cu privire la deciziile în faţa cărora mă simt deşirat, tulburat. Gingiile sensibilie, care uneori ajung să se umfle, sunt un semn pentru sensibilitatea mea emoţională puternică şi vulnerabilitatea mea, deoarece am nevoie: de multă iubire şi am impresia că nu primesc sau îmi este teamă că o voi pierde. Mă simt vulnerabil în faţa limitelor pe care mi le-am impus şi faţă de capacitatea mea de a discerne ce este bun pentru mine şi ce nu este. Mă simt fără resurse şi lăsat să mă descurc singur. Dacă. Îmi port pică pentru anumite cuvinte spuse sau gesturi pe care le-am făcut, gingiile mele vor avea de suferit.

Accept să mă afirm şi să am mai multă încredere în mine deoarece gingiile suportă dinţii, iar aceştia sunt în legătură cu deciziile. Învăţ să am încredere în deciziile pe care le iau şi astfel am încredere în viaţa care îmi aduce toate lucrurile de care am nevoie. Devin mai mult eu însumi şi învăţ să mă afirm liber. Îmi conştientizez actele. Privesc realitatea drept în faţă, las în urmă trecutul şi am încredere în viitor.

GINGII – GINGIVITA ACUTĂ

O infecţie a gingiilor indică faptul că trăiesc o frică, care poate fi faţă de mine, legat de o decizie pe care am luat-o şi pe care o regret sau o decizie pe care o pun sub semnul întrebării. Sau poate fi ceva legat de ezitarea mea în a lua o decizie. Poate fi o frică în relaţie cu o altă persoană (de exemplu, şeful meu, soţul meu, cineva în legătură cu religia mea etc) ale cărei decizii mă privesc în mod direct şi pe care nu le pot controla. Cineva a acţionat prea repede şi acest lucru mă irită. Trăiesc o frustrare şi nemulţumire, care pot duce la confruntări care nu sunt neapărat necesare. Gingiile de sus fac referire la munca mea sau la rolul meu în societate. Gingiile de jos se referă

la latura mea emoţională. Când gingiile se inflamează, ele exprimă o supărare şi o slabă autoapărare, însoţită de slăbiciune, de melancolie şi de teamă. Învăţ să canalizez această frică, să o exprim pentru a evita ca gingiile mele să se inflameze. Gingivita implică de obicei şi o sângerare a gingiilor, care înseamnă o tristeţe sau pierderea bucuriei din cauza faptului că nu sunt capabil să mă exprim, deoarece nu sunt lăsat, sau nu mă las eu însumi, să spun anumite lucruri: pot avea impresia că ceea ce spun nu are importanţă şi că nu voi fi ascultat. Cum gingiile sunt suportul pe care se odihnesc dinţii mei, pot simţi şi furie, tristeţe, având impresia că fundaţia mea se prăbuşeşte şi un sentiment de neputinţă faţă de evenimentele vieţii sau faţă de cineva. Mă enervez şi-critic, în loc să văd cum aş putea avansa în viaţă, lăsând trecutul în urmă. Sentimentul interior de neputinţă poate apărea mai ales în cazul în care există o gingivita expulzivă, caracterizată prin dezvelirea dintelui. Nu mai pot face faţă realităţii şi forţa mea interioară este afectată. Gingiile se scaldă în lacrimile dinţilor mei (emoţiile mele). Mă întreb tot timpul dacă am luat deciziile bune şi îmi este greu să îmi menţin alegerile. Trăiesc o dualitate extremă, deoarece mă îndoiesc de mine însumi. Vreau atât de mult ca ceilalţi să mă accepte încât sunt extrem de flexibil şi înţelegător dar, în tot acest timp, las la o parte nevoile mele personale. Am nevoie de o pauză în care să îmi recuperez forţele. Conştientizez raptul că, fiecare eveniment din viaţa mea există pentru a mă ajuta să evoluez şi că orice schimbare importantă este necesară pentru a-mi atinge obiectivele stabilite.

Îmi accept adevărata valoare şi avansez în viaţă cu hotărâre.

GINGII (sângerarea gingiilor…) vezi şi: sânge-sângerăm

Gingiile care sângerează indică o stare de nesiguranţă, o îndoială faţă de decizie pe care o am de luat în viaţă şi o pierdere a bucuriei la nivelul exprimării de

sine. Am motive să am îndoiliei şi regrete? Îmi este greu să îmi păstrez poziţia, să fiu ferm în deciziile mele. Am impresia că libertatea mea este afectată, mă simt neputincios şi îi fac pe ceilalţi responsabili de nefericirea mea.

Îmi asum responsabilităţile şi accept schimbările care apar în viaţa mea cu seninătate. Am încredere în mine deoarece ştiu că alegerile pe care le fac mă ajută să evoluez, să cresc mai departe.

GINGIVITA Vezi: GINGII-GINGIVITA ACUTĂ

GLANDE

Glanda este un organ a cărui funcţionare se caracterizează prin sinteza şi secreţia unei substanţe. Aceste substanţe sunt specifice şi esenţiale pentru armonia corpului. Există două tipuri principale de glande: glandele endocrine şi glandele exocrine.

Glandele endocrine (fără canale) secretă hormonii (care sunt mesagerii lor) în interiorul corpului, în sânge, sunt glande precum tiroida, ficatul, glandele suprarenale etc. acestea au o funcţie internă şi numele lor înseamnă „eu separ”. Aceşti hormoni sunt necesari pentru a menţine echilibrul corpului (homeostazie). Glandele exocrine îşi secretă produsul în exteriorul corpului printr-un canal care iese la suprafaţa pielii, a unei mucoase sau în tubul digeşti precum glandele salivare, sudoripare, lacrimale, ficatul sau pancreasul. Gândele sunt oglinda EULUI şi fiecare dintre ele este legată de un centru de energie (chakra). O funcţionare deficitară a glandelor endocrine indică un dezechilibru sau o lipsă de armonie între centrii de energie. Glandele, oricare ar fi ele, introduc în organism carburanţii de care are acesta nevoie, pentru a funcţiona, pentru a pune în funcţiune alte organe. Intercomunicarea dintre glande duce la armonie sau la lipsa acesteia, la echilibru sau la dezechilibru. Faptul de a deveni tot mai conştient şi de a-mi crea propria viaţă, în loc să trăiesc într-un mod automat, asigură o bună funcţionare a

glandelor.

GLANDE Vezi şi: ADENOM

O funcţionare proastă a glandelor indică faptul că am o dificultate de a găsi o motivaţie, un „carburant" pentru a începe un nou proiect sau pentru a trece la acţiune într-o anumită situaţie (am tendinţa de a amâna lucrurile). Acest lucru se poate situa şi pe plan raţional, dacă trăiesc o confuzie sau am q dificultate de a vedea clar lucrurile pe care le am de făcut. Există o anumită nesiguranţă interioară. Sunt dezorganizat, dezordonat, atât în viaţă cât şi în gânduri. O disfuncţie a glandelor poate proveni de asemenea, din dorinţe neîmplinite sau din emoţii foarte puternice. Fiind o oglindă EULUI, glandele reflectă expresia interiorului meu. Sunt afectate dacă trăiesc paşi am o atitudine de victimă sau aleg să trăiesc într-un mod inconştient, în mintea mea, în loc să fiu îndrumat de inimă. Dacă există o inflamaţie a glandelor, înseamnă că le port pică celor care m-au jignit, m-au umilit. Nu fac decât să mă protejez...

Accept să am din nou încredere în mine, deoarece am toate calităţile necesare pentru a merge înainte şi a trece la acţiune.

GLANDE LACRIMALE Vezi: PLÂNS

GLANDA PANCREATICĂ Vezi: PANCREAS

GLANDA PINEALĂ SAU CORP PINEAL SAU EPIFIZA

Glanda pineală este cea mai importantă oglindă a EULUI şi conţine energiile din şase alte centre de energie. Este legată direct de EU SUNT şi de cele mai înalte grade ale conştiinţei. Glanda pineală este în relaţie cu vocea mea interioară, cu căutarea mea spirituală. Gestionează tot ceea ce ţine de aspectele existenţiale. Adună toate informaţiile şi le pune în contact cu experienţele mele interioare. Astfel pot avea o viziune de ansamblu asupra existenţei mele. Când se află în dizarmonie indică o non-integrare a eului, o lamentare de sine şi mă împiedică să mă împlinesc. Mă simt confruntat şi în dualitate cu mine

însumi. Îmi produc o violenţă. Îmi pierd capacitatea de a mă minuna şi îmi este greu să îmi îndeplinesc misiunea mea pe pământ. Nu ştiu pe ce structuri să îmi construiesc viaţa: astfel îmi voi respinge mediul de viaţă sau chiar viaţa însăşi! îmi este teamă că mă înşel sau că sunt judecat, mai ales când este vorba despre alegerea unei cariere. Îmi este greu să integrez în viaţa mea informaţiile subtile pe care le primesc şi relaţia mea cu timpul provoacă o luptă interioară. Trăiesc aspectul spiritual în timp ce sunt deconectat de corpul meu fizic şi de pământ. Am o angoasă şi văd peste tot aspectele negative. Îmi trasez limite şi trăiesc într-un mod artificial şi impersonal.

Când se află în armonie această glandă aduce calm, seninătate, deschidere de spirit. Simt prezenţa divină şi energiile mele sunt în armonie cu ÎNTREGUL. Sunt fericit că mă aflu pe pământ. Ego-ul face loc Conştiinţei universale şi dualitatea nu mai există, deoarece exist în prezent (şi nu în vitor sau în trecut) şi ştiu să mă adaptez în orice situaţie. Deoarece reprezintă puntea de legătură dintre planurile de conştiinţă şi lumea terestră, prin acest centru de energie mă integrez şi sunt conştient de înţelegerea mea despre Dumnezeu.

Accept să mă implic în viaţă, să iau deciziile potrivite pentru a mă împlini pe deplin.

GLANDA PITUITARĂ SAU HIPOFIZA

Glanda pituitară este o glandă endocrină situată între sprâncene, în spatele rădăcinii nasului, sub creier, de care depinde în întregime, sub hipotalamus. Este în relaţie cu faţa, ochii, urechile, nasul, sinusurile, creierul mic şi sistemul nervos central. Secretă stimulina, care acţionează asupra celorlalte glande endocrine şi joacă un rol esenţial în reglarea secreţiilor hormonale. Acţionează aşadar că o glandă conducătoare, în relaţie cu celelalte glande ale corpului, joacă rolul dirijorului unei orchestre. Primeşte mesaje de la creier şi le retransmite glandelor. Are un rol foarte important, deoarece captează oxigenul şi energia

vitală Corana) şi le redistribuie în toate celulele corpului. Această glandă controlează secreţiile endocrine ale tiroidei, ale glandelor corticosuprarenale şi ale gonadelor (testiculele, la bărbaţi şi ovarele, la femei). Tot ea reglează şi ritmul somnului. Hipofiza caută mereu echilibrul. Tratează toate noile experienţe şi noutăţile primite în raport cu toate informaţiile stocate de-a lungul existenţei mele. Face posibile marile transformări interioare atâta timp cât eu rămân deschis faţă de schimbare, în loc să mă opun, din teamă de necunoscut. Buna sa funcţionare ajută le echilibrarea planului raţional şi a celui intuitiv (Yang şi Yin). Când este în dizarmonie, acest centru de energie este legat de o dezordine din gândurile mele. Înseamnă că rămân la nivelul intelectului, a raţiunii reci, a egocentrismului şi mă împiedic astfel să am o viziune globală asupra marelui ÎNTREG. Devin arogant şi dispreţuitor faţă de ceilalţi, ceea ce creează probleme de confuzie în gândurile mele şi în relaţiile mele. O încetinire a hipofizei se manifestă de obicei prin lene şi o lipsă de interes. Un dezechilibru se manifestă atunci când latura mea raţională, se „supra-încălzeşte" deoarece nu fac loc pentru latura mea intuitivă, creativă şi emoţională, iar calităţile mele psihice se „supra-încălzeze" la rândul lor, deoarece vreau să evoluez prea repede, mergând la cursuri, citind tot soiul de cărţi, încercând diverse tehnici etc. Pentru că nu prea ştiu cum să reacţionez în anumite situaţii, creez un dezechilibru, deoarece corpul meu fizic nu poate suporta toate schimbările interioare care au loc. Devin dezorganizat şi mă cuprinde foarte uşor panica. Este ca şi cum nu mai am controlul asupra a ceea ce se întâmplă în viaţa mea, îi ascult mai mult pe ceilalţi decât să îmi ascult vocea interioară. Mi-am pierdut calmul, liniştea. Când este în armonie, hipofiza creează conştientizări ale codurilor din mentalul meu şi a relaţiei dintre mine şi gândurile mele. Cu ajutorul acestui centru de energie pot determina ceea ce îmi doresc, la nivelul

abundenţei, pentru mine însumi şi pentru ceilalţi şi cu ajutorul său îmi pot realiza dorinţele. Viziunea corectă asupra lucrurilor este legată de acest centru şi cu ajutorul său voi găsi soluţiile. Deoarece glanda pituitară controlează buna funcţionare a organismului meu, mă asigur că corpul şi spiritul meu sunt în echilibru evitând excesele şi îmi asigur stăpânirea propriilor mele gânduri şi emoţii. Dacă hipofiza mea este atinsă de o tumoare, este posibil să trăiesc un sentiment puternic de neputinţă, având impresia că nu sunt capabil să realizez obiectivele pe care mi le-am propus. În sens figurat, este ca şi cum mi-aş întinde braţul, cât pot eu de mult, pentru a lua un măr dintr-un pom, dar nu reuşesc să ajung la el. Obstacolul poate fi de ordin fizic sau emoţional. Am impresia că sunt „prea mic” (atât în sens propriu cât şi figurat) pentru a atinge obiectivul şi îmi este frică de mijloacele pe care le folosesc pentru a-mi atinge scopul. Cum pot ajunge în vârf? Cum aş putea fi mai înalt? Vreau să cresc repede. Sau pot să vreau să îmi cresc puterea, respectul de sine, valoarea mea în ochii celorlalţi, dar acest lucru mi se pare inaccesibil. Nu mă simt la înălţime, eu, care sunt de obicei un perfecţionist.

Am de multe ori impresia că sunt defazat, tulburat în ritmul meu natural, fără să ştiu de ce şi am tendinţa să mă întreb des ce nu este în regulă cu mine. Rămân închis în închisoarea mea, refulez totul şi refuz să cer ajutor.

Accept faptul că, obiectivele pe care mi le-am fixat sunt poate prea înalte. Învăţ să fiu foarte înţelegător şi răbdător cu mine însumi, ştiind că întotdeauna fac tot ceea ce pot şi vreau să fie mai bine pentru mine şi pentru ceilalţi. Fiind sincer, voi fi tot timpul mândru de mine, indiferent care sunt realizările mele. Viaţa are grijă de mine şi toate dorinţele mele vor fi împlinite! Accept să îmi trăiesc viaţa intens, în prezent.

GLANDE SALIVARE Vezi şi: OREION, SALIVĂ

Glandele salivare, dintre care cea mai voluminoasă

este parotida, sunt simbolul iubirii şi al tandreţei. Deoarece fac parte din aparatul digeşti o disfuncţie a acestora (dacă produc prea multă sau prea puţină salivă) indică faptul că trăiesc o nesiguranţă faţă de posibilitatea de a găsi hrana necesară pentru a trăi. Poate nu am bani pentru a cumpăra alimente sau am bani, dar nu ştiu cum să-i folosesc. De asemenea, poate îmi este frică că mă otrăvesc. Hrana este disponibilă, dar nu am acces la ea sau nu am încredere în ea. „Salivez" de poftă şi am o senzaţie de lipsă. Vreau să fac provizii, să adun cât pot de mult, în cazul în care va veni o criză şi nu voi putea găsi mâncare. Într-un sens mai larg, pot fi o persoană căreia îi place să colecţioneze lucruri: în acest caz, am nevoia inconştientă de a aduna anumite obiecte de teamă că, într-o zi, nu voi mai fi capabil să îmi procur acele lucruri. Totuşi acest lucru are ca efect intoxicarea, murdărirea spaţiului meu vital. Dacă sunt privat de acest spaţiu, mă simt devalorizat şi de aici poate apărea o parotidită (inflamaţia glandei parotide).

Această inflamaţie, indică o insatisfacţie faţă de unul dintre părinţi. Sau poate fi vorba despre faptul că vreau să îmi arăt colţii. Poate sunt în conflict, există o rivalitate cu cineva? Am impresia că adevărul a fost deformat, murdărit? Sau am intrat în contact cu saliva unei alte persoane şi acest lucru m-a deranjat? Mă simt obligat să modific lucrurile. De unde provine nerăbdarea mea?

Accept furia pe care o am şi o las să se exprime pentru a-mi regăsi liniştea şi armonia: Accept situaţiile pe care le trăiesc fiind conştient că şi eu am dreptul de a mă hrăni bine şi că viaţa îmi procură toate lucrurile de care am nevoie.

GLANDE SUBLINGUALE Vezi: GLANDE SALIVARE

GLANDE SUPRARENALE Vezi şi: ADDISON BOALA LUI... CUSHING (sindromul lui...), FRICA, STRES

Principala funcţie a glandelor suprarenale este de a produce hormonul stresului, adrenalina precum şi

cortizolul şi cortizonul. Aceste glande reglează pulsul şi presiunea sângelui şi ajută corpul să simtă situaţiile periculoase (frica, lupta, supravieţuire etc). Sunt legate de părţile solide ale corpului şi mă menţin în contact cu energia pământului, cu lumea materială, cu nevoile fundamentale şi cu acceptarea părţii mele materiale şi a personsalităţii mele. Când acest centru se află în dizarmonie, înseamnă că sunt tot timpul preocupat de nevoile mele materiale, nu am încredere în ceilalţi şi nu sunt niciodată mulţumit. Când trăiesc frici, stres sau nelinişte (reale sau imaginare) comportamentul meu este agresi coleric, nerăbdător, mai ales atunci când glandele suprarenale lucrează în exces. Când funcţionează sub capacitatea normală, mă descurajez uşor, amân lucrurile pe mai târziu şi nu vreau să fac faţă problemelor mele, prefer să fug. Îmi lipseşte curajul şi voinţa pentru a face faţă vieţii.

Când mă simt înspăimântat, în pericol sau chiar sunt în pericol, în realitate, percepţia mea poate fi diferită, dar corpul meu va răspunde imediat în orice situaţie de stres şi de tensiune, pe care o simte ameninţătoare, fie că acea situaţie \ se va manifesta, fie că nu. Corpul răspunde la fel de serios şi avertizărilor pe care le poate provoca un stres. Îi va lipsi coordonarea. Acel pericol poate avea legătură cu o situaţie din viaţa mea în care îmi este teamă că voi pierde timp, bani, o recompensă, un partener etc. deoarece am luat o „decizie proastă” sau am ales o „direcţie greşită” în viaţa mea. „Oare mă aflu în direcţia cea bună, pe calea cea bună? „Vreau să merg foarte repede şi foarte departe într-un anumit domeniu din viaţa mea, dar acest lucru implică o determinare puternică, alegeri atente şi nu îmi acord dreptul de a greşi, care de fapt, nu este decât o experienţă din viaţă, iar de aici provine stresul puternic. Uneori am impresia că îmi „pierd busola”. Trăiesc cu teama că mă voi pierde: poate fi în sensul propriu, în sensul că îmi pierd direcţia, nu găsesc

drumul, într-o situaţie dată sau în viaţă, în general. Pot avea, de asemenea, impresia că m-am rătăcit sau că m-am pierdut

Glandele suprarenale sunt legate de ceea ce numim centrul de energie de bază sau chakra de bază, chakra coccisului deoarece nu mi-am urmat valorile profunde şi am vrut să fiu pe placul celorlalţi. Pot să mă simt abătut. Mă simt ca o oaie rătăcită de turma sa, izolat, pierdut, la marginea societăţii, debusolat, fără repere. Rătăcesc peste tot, ca un călător, neştiind încotro mă îndrept. Mă simt la marginea societăţii. Uneori am impresia că halucinez. Este posibil să trăiesc o iubire imposibilă, să mă înşel cu privire la sentimentele mele sau persoana în cauză să fie inaccesibilă. Nu vreau să mă poziţionez, nu vreau să fiu nici văzut, nici cunoscut. Glandele suprarenale se află deasupra rinichilor, consideraţi a fi sediul fricii şi al durerii. Adrenalina care se eliberează atunci când sunt într-o stare de excitabilitate, mă stimulează, mă face mai creativ sau, din contră, îmi poate provoca probleme, mă poate distruge. O acumulare prea mare de stres duce la o epuizare totală. Sindromul „ce e prea mult strică” poate funcţiona în mod regulat. Există mai multe situaţii în viaţa mea sau în societate, în general, pe care le consider aberante. Caut tot timpul în altă parte, ceea ce se poate găsi chiar sub nasul meu. Am o nevoie nesătulă de a avea tot ce este mai bun, indiferent în ce domeniu al vieţii. Când glandele suprarenale se află în armonie, mă simt în simbioză cu toate fiinţele de pe pământ.

Accept să renunţ la atitudinea mea defensivă şi decid să îmi fixez un scop în viaţă. Adopt un stil de viaţă mai simplu şi devin mai deschis, îmi regăsesc echilibrul. Am încredere în ceea ce îmi poate aduce lumea materială (siguranţă şi protecţie). Mă trezesc dimineaţa, plin de energie, am poftă de viaţă şi sunt capabil să trec la acţiune. Conştientizez ceea ce îmi doresc cu adevărat. Călătoresc prin viaţă cu încredere şi credinţă.

GLANDE – TIMUS Vezi şi: SIDA, SISTEM IMUNITAR

Timusul este o glandă micuţă, care se găseşte în torace, la nivelul inimii şi care produce un tip de globule albe (limfocite T) ce joacă un rol esenţial în imunitatea naturală a organismului. Această glandă este în relaţie cu sistemul imunitar, cu partea superioară a spatelui, cu plămânii, inima pielea, sângele, nervul vag şi circulaţie. Timusul simbolizează altruismul, iertarea, empatia, percepţia mea asupra iubirii, puterea divină, voinţa sufletului şi unitatea conştiinţei universale. Este centrul iubirii şi influenţează sistemul imunitar, fabricând limfocitele. Este influenţat de hipotalamus şi integritate. Este un centru Yin-Yang, atât masculin cât şi feminin. Este legat de capacitatea de a fi emoti de a simţi lucrurile precum şi de iubirea necondiţionată. Este o legătură între iubirea părinţilor mei şi poziţia mea faţă de aceasta. Este glanda răspunzătoare de imunitatea nou-născutului. Activitatea sa se diminuează odată cu vârsta. Când timusul este în dizarmonie indică o non-acceptare de sine. Am o dificultate în a da şi a primi şi nu mă simt confortabil faţă de iubire. Îmi este teamă de refuz sau de a fi ridicol şi mă închid în muţenie pentru a mă proteja. Când există o ranchiună, energia mea, centrată pe ură, foloseşte pentru răzbunare, nu pentru iertare, ceea ce determină o scădere de energie, deoarece lipsa de iubire duce la scăderea imunităţii. O dificultate a glandei timus indică, de asemenea, faptul că am impresia că cineva îmi sustrage ceva sau pe cineva care îmi aparţine, că am fost deposedat de ceva sau de cineva cu un rol esenţial în viaţa mea. Poate fi vorba despre un loc de muncă, un partener, un obiect material etc. „Mi s-a luat pâinea de la gură!” Prin urmare, m-am simţit, pentru moment, lipsit de apărare, neştiind cum să reacţionez: este un aspect al luptei dintre mine şi ceilalţi. Reflexul meu este de a cere ajutor mamei, pentru a ieşi din acea situaţie. Vreau, să fiu autonom, dar nu am încredere în mine. Nesiguranţa mea mă determină să mă

agăţ de ceilalţi. Refuz să am grijă de mine cu iubire şi acceptarea a ceea ce sunt. Trăiesc în sacrificiu. Faptul de a persista în trecut, mă împiedică să trăiesc în prezent. O tumoare la nivelul timusului indică o rechestionare a ceea ce sunt faţă de familia mea, cum mă situez faţă de rădăcinile mele.

Când timusul este în armonie, pot fi conştient de identitatea mea. Este un canal de iubire divină. Sunt capabil de vindecare interioară şi de iubire necondiţionată. Fac totul cu inima, dăruiesc, primesc cu iubire şi găsesc forţa de a nu fi manipulat.

Accept faptul că iertarea este necesară evoluţiei mele şi armoniei mele interioare. Bucuria de a trăi creşte imunitatea. Îmi dau seama cât de mult sunt protejat în viaţa de fiecare zi. Apreciez ceea ce am „aici şi acum”, deoarece viaţa înseamnă mişcare şi ceea ce voi avea mâine poate fi diferit de ceea ce am astăzi. Cu cât mă detaşez mai mult de lumea materială, cu atât mai mare este sentimentul meu de libertate! Las la o parte ura şi dualitatea şi le înlocuiesc cu adevărul.

GLANDA TIROIDĂ

Glanda tiroidă se află la baza gâtului, sub laringe. Este legată direct de gât45. Este în relaţie cu sistemul respirator, cu gâtul, ceafa, maxilarele, urechile, vocea, traheea, bronşiile, plămânii şi braţele. Tiroida este centrul vorbirii, al exprimării verbale şi al creativităţii. Are o acţiune şi asupra sistemului neuromuscular. Este legată de exprimarea de sine, de comunicare. Prin acest centru de energie îmi exprim lacrimile, bucuriile, angoasele şi sentimentele. Fiind prin esenţă producătoare de energie, tiroida secretă doi hormoni foarte importanţi, tiroxina şi tiriodotironina, care conţin iod, recunoscut pentru calitatea sa de antiseptic puternic şi necesar bunei funcţionări a întregului corp. Aceşti hormoni activează metabolismul celular, creşterea şi funcţiile celulare. Fără tiroidă nu aş putea trăi. Deoarece tiroida reglează

temperatura corpului, acţionează ca un termostat care adaptează ceea ce se întâmplă în interior, la ceea ce se întâmplă în exterior. Corpul meu îşi poate exprima astfel într-un mod armonios emoţiile şi gândurile. Tiroida simbolizează, de asemenea, capacitatea mea de a-mi exprima latura divină, de a-mi exterioriza creativitatea. Ea îmi arată cum mă poziţionez, în loc să mă las limitat de ceilalţi. Tiroida reacţionează atunci când simt că „nu mai respir”. Când mă simt neputincios, deoarece nu pot să vorbesc într-o anumită situaţie. „Oare sunt de acord cu regulile pe care mi le impun?” Când se află în dizarmonie, tiroida, indică non-exprimarea de sine. Am frecvent impresia că am un nod în gât, sunt prea raţional, devin rigid şi îmi refuz dreptul de a exista. Vorbele mele sunt bruşte şi comunicarea devine conflictuală. Nu îmi ocup locul cuvenit, mă sufoc şi mă simt prizonier. Mă simt ca un fluture căruia i s-au tăiat aripile. Nivelul de hormoni normal determină controlul de sine: hipertiroidia, indică căldura, epuizarea şi hipotiroidia, frigul şi încetinirea. Deoarece acest centru de energie este legat de exprimarea de sine, un caz de hipo- sau hipertiroidie poate apărea şi dacă am impresia că trebuie tot timpul să înghit jignirile celorlalţi sau dacă viaţa mi se pare nedreaptă cu mine. Deoarece mă complac în acest rol, ajung chiar să provoc în jurul meu situaţii problematice, devenind astfel victimă perpetuă. Aş vrea să las totul să cadă, să fug departe de problemele mele, să le expediez la capătul lumii. Aş vrea ca acestea să dispară. Astfel, dacă am un conflict legat de timp şi sunt obligat să merg mai repede sau mâi încet, tiroida va reacţiona. Pot avea impresia că nu pot crea ceva din cauza lipsei timpului, că a trebuit să cresc prea repede şi să devin adult prea devreme, că nu sunt destul de rapid pentru a ajunge ceva etc. Gâtul, care face legătura dintre cap şi corp, mă ajută să fac din cap gesturile pentru DA ŞI NU şi face din această zonă legătura dintre corp şi spirit. Dacă orgoliul meu este prea puternic şi îmi închide inima

pot să nu văd care sunt adevăratele mele nevoi. Centrul energiei gâtului reprezintă creativitatea mea. Pot să mă simt în poziţie de supunere faţă de o autoritate exterioară. Pot să îi idealizez pe ceilalţi şi acest lucru mă face să mă simt inferior. Această atitudine poate determina corpul meu să reacţioneze printr-un cancer de tiroidă: ceilalţi devin un instrument pentru a-mi umple golul interior. Îmi este teamă de o durere, deoarece o neg pe a mea, ceea ce mă face să trăiesc în pasivitate. Când tiroida este în armonie, mă simt deschis faţă de ceilalţi, faţă de ascultare, sunt mai puţin influenţabil. Ştiu să spun nu când este nevoie. Am spiritul deschis şi devin creativ.: Sunt capabil să spun adevărul, fără să mă judec sau să îi judec pe ceilalţi. Acest centru de creativitate (vorbirea) mă ajută să am o relaţie de cuplu echilibrată, să îmi exprim iubirea. În loc să vreau puterea asupra celorlalţi, este mai bine să am încredere în vocea mea interioară.

Acum, imediat accept să mă exprim liber şi îmi folosesc toate mijloacele. Îmi dezvolt spiritual creator. Accept). să trăiesc în Adevăr.

GLANDA TIROIDĂ – BASEDOW (boala a lui...) SAU GUŞA EXOFTALMICĂ

Boala lui Basedow este o stare patologică cauzată de hipersecreţia de hormoni tiroidieni şi caracterizată prin mărirea anormală a globilor oculari şi creşterea volumului tiroidei. Este o afecţiune care afectează mai mult femeile decât bărbaţii. Persoana afectată suferă o accelerare a întregului metabolism, este plină de energie „nervoasă”. Sistemul nervos devine iritabil şi tiroida este tot timpul în hiperfuncţiune, din cauza incapacităţii de a fixa iodul. Persoana afectată prezintă tulburări de somn, tremuratul mâinii, slăbire, nervozitate şi o transpiraţie abundentă.

Ce încerc să demonstrez celorlalţi prin această hiperactivitate?

Ce anume nu sunt în stare să exprim?

Vreau să demonstrez CINE SUNT, fără să fiu în stare

să mă mai opresc. Fac tot timpul mai mult decât mi s-a cerut. Mă simt tot timpul ca într-o turbină şi îmi solicit prea tare tiroida îmi refulez adevăratele sentimente, nu mă exprim, înghit totul şi vreau să demonstrez ceva, chiar să „mă răzbun”. Cui am nevoie să îi demonstrez ceva? Mă pedepsesc pentru că nu am putut salva la timp pe cineva sau o situaţie. Culpabilitatea mea este mare. Am devenit neîncrezător şi mă simt obligat să fac totul singur, ceea ce îmi dă impresia că am control asupra evenimentelor. Învăţ să exprim treptat lucrurile, aleg să fac ce este mai bine pentru mine, fără să vreau tot timpul performanţă şi, astfel, renunţ la autodistrugere. Constat că am nevoie să dau (chiar şi ceva ce nu mi s-a cerut} pentru a mă simţi iubit şi îmi este greu să primesc.

Aleg să am grijă de mine, accept să îmi recunosc nevoile şi să mă împac cu ceea ce sunt cu adevărat. Nu mă mai învârt în cerc şi înţeleg că nu este nevoie să fac atât de multe pentru a fi apreciat. Învăţ să mă iubesc şi să mă accept aşa cum sunt. Îmi regăsesc astfel stabilitatea, sănătatea şi echilibrul în viaţa de zi cu zi.

GLANDA TIROIDĂ – GUŞA

Guşa este umflarea părţii anterioare a gâtului. În general, indică faptul că ti roda este superactivă. Acest lucru provine din accelerarea mai multor procese mentale şi corporale. Tiroida este responsabilă, între altele, de reglarea procesului respirator. Are legătură strânsă cu dorinţa mea de a trăi, cu angajamentul meu de a intra în viaţă. Hipertiroidia este un răspuns stresant care îmi reflectă angoasa, supărarea, pe scurt, emoţiile intense, neexprimate, care duc la umflarea tiroidei, a gâtului. Am impresia că totul se petrece prea repede! Din lipsa organizării sau din cauza unul nivel de energie prea scăzut, mă simt într-o agitaţie continuă a evenimentelor, care mă depăşeşte. Poate proveni „de asemenea, din sentimental de a fi sufocat de viaţă şi de responsabilităţile mele. Este ca şi cum tiroida mea ar vrea să afle: „Continui

să menţin viaţa sau nu?” Ar fi bine pentru mine să îmi exprim nevoile, dorinţele, emoţiile, în loc să le refulez şi astfel să ajut tiroida să funcţioneze normal. În cazul în care guşa este rezultatul unei hipotiroidii, adică glanda tiroidă lucrează prea încet, într-o perioadă lungă de timp, ca şi cum s-ar epuiza, această manifestare lasă să se vadă personalitatea mea negativistă şi tendinţa mea spre disperare, deoarece nu prea vreau să fac nimic şi adopt o atitudine de „victimă” faţă de ceea ce mi se întâmplă. Trăiesc multă contrarietate şi-amărăciune şi am impresia că toată lumea are ceva împotriva mea. Guşa indică cât de abandonat de ceilalţi mă simt. Am nevoie de iubire şi de atenţie, dar prefer să trăiesc retras. Fug de angoasele mele şi mă deconectez de la emoţiile mele. Vreau să păstrez totul pentru mine.

Accept să dezvolt o atitudine mai pozitivă şi să am grijă de mine pentru a-mi îndeplini obiectivele.

GLANDA TIROIDĂGUŞA EXOLFTALMICA Vezi: GLANDA TIROIDĂ BASEDOW

GLANDA TIROIDĂ – HIPERTIROIDIE

Hipertiroidia indică o hiperactivitate, o prea mare activitate a glandei tiroide. Metabolismul meu creşte, am stări de căldură şi transpir mult. Am o dezamăgire mare deoarece nu pot face ceea ce vreau cu adevărat sau nu pot exprima ceea ce am de spus, deoarece răspund aşteptărilor celorlalţi, nu alor mele. Mă simt depăşit de evenimente. Acumulez tot ceea ce nu exprim şi îmi distrug propria personalitate. Mă simt obligat să răspund aşteptărilor celorlalţi. Prin urmare, trăiesc ranchiună, frustrare şi ură faţă de tot ceea ce nu corespunde cu adevărat aşteptărilor mele. Îmi concentrez atenţia doar pe lucrurile negative. Pot să ascult tot timpul sfaturile celorlalţi, fără să mă ascult pe mine. Îmi construiesc singur o închisoare din care îmi este greu să mai ies, deoarece îi resping pe cei care ar putea să mă ajute. Mă simt neputincios să schimb lucrurile în viaţa mea. În plus, îmi

fixez termene foarte scurte în sarcinile pe care le am de făcut, ceea ce îmi cere tot timpul să mă depăşesc pentru a termina la timp proiectele în cauză. Trebuie să fac lucrurile mai repede! Trebuie să stric totul deoarece mă grăbesc prea tare (mai ales în afaceri) şi acest lucru îmi provoacă un stres puternic. Am impresia că lucrurile sunt prea fugare, că dispar foarte repede şi nu am timp să profit de nimic, ca şi atunci când copiii cresc prea repede şi eu îmi fac prea multe griji pentru ei. Am o mulţime de dorinţe neîmplinite. Când tiroida mea este hiperactivă, am dificultăţi legate de timp şi de întârziere. Sunt asemenea unui copil naiv şi fără griji, care speră că ceilalţi se vor ocupa de lucruri de care eu nu vreau să fiu responsabil. Corpul meu transmite un mesaj în acest caz. Mi-am pierdut contactul cu eul meu profund. Prefer să rămân la suprafaţa lucrurilor, a emoţiilor mele, decât să merg în profunzime şi să risc să am descoperiri neaşteptate.

Accept faptul că viaţa nu este o cursă de viteză, ci mai degrabă un maraton. Îmi conştientizez puterea interioară. Iau propriile decizii şi îmi creez acţiunile în funcţie de discernământul meu interior. Sunt coautor al vieţii mele.

GLANDA TIROIDĂ – HIPOTIROIDIE

Hipotiroidia este funcţionarea limitată a tiroidei, o insuficienţă tiroidiană. Cauzele fizice sunt o dereglare a sistemului imunitar, o distrugere a tiroidei prin tiroidită, cu sau fără formarea de anticorpi şi o lipsă de iod, care duce la creşterea nivelului de colesterol şi a oboselii, furnicături şi răceala extremităţilor, constipaţie, scăderea reflexelor, creşterea în volum a limbii etc. Poate apărea şi o stare de descurajare, devin posomorât, negativist şi am sentimentul că nu sunt înţeles. Corpul meu îmi transmite un S.O.S. Cauzele metafizice sunt la fel de importante. Chakra de la nivelul gâtului are legătură cu comunicarea şi cu creativitatea. Cum este comnuicarea cu mine însumi, cu cei apropiaţi şi cu ceilalt Cum îmi exprim creativitatea în

ceea ce fac? Care este ranchiuna pe care o am şi care „mă roade pe dinăuntru”? De unde vine această lipsă de dorinţe faţă de viaţă? Hipotiroidia poate proveni şi din incapacitatea mea de a înfrunta o situaţie care apare repetitiv în viaţa mea şi în care nu ştiu cum să reacţionez. Trebuie să încetinesc ritmul, dare acest lucru mă costă mult, fie în cadrul profesional, fie în relaţiile interpersonale. Sunt prea rapid în afaceri. Trebuie să încetinesc, să îmi acord timp, atât mie cât şi celorlalţi. Vreau să fug de responsabilităţile mele. Prefer să trăiesc într-o lume ireală. Îmi creez o siguranţă artificială. Consider prea dur faptul de a mă resemna deoarece mă simt depăşit de evenimente.

Accept să rămân în contact cu corpul meu emoţional şi fizic. Sunt în siguranţă şi am tot ceea ce am nevoie pentru a a face faţă responsabilităţilor mele. Sunt creatorul vieţii mele. Comunic armonia peste tot în jurul meu. Sunt încrezător şi văd viaţa într-o lumină nouă. Mă las susţinut de viaţă asemenea unui zmeu, mă las purtat de vânt.

GLANDA TIROIDĂ – TIROIDITĂ

Tiroidită este o inflamaţie a glandei tiroide. Cea mai cunoscută este tiroidită lui Hashimoto47. Trăiesc o situaţie care implică frecvent familia şi în care mă simt prins, deoarece nu îmi pot exprima frustrările şi furia. Ajung să trăiesc cu încetinitorul, deoarece emoţiile mele negative mă rod pe dinăuntru. Îmi vine să scuip foc, dar nu vreau să dezvălui anumite secrete care ar putea destabiliza nucleul familial. Prefer să tac şi să mă simt strâmtorat, decât să deschid poarta inimii mele şi să îndrăznesc să mă exprim.

Accept). să recunosc şi să întâmpin emoţiile pe care le am. Aleg să le exprim verbal, pentru a mă elibera. Iubirea şi lumina pe care le eman formează un cerc care mă va proteja în fiecare moment.

GLAUCOM Vezi: OCHI – GLAUCOM

GLEZNE Vezi şi: ARTICULAŢII

Glezna este o parte a corpului foarte flexibilă şi mobilă. Foloseşte la susţinerea corpului şi, prin poziţia fizică suportă presiuni foarte mari. Este un fel de pod, de legătură între mine şi pământ. Datorită ei sunt „împământat” la sol, iar energia spirituală circulă de sus în jos şi invers şi sunt în contact cu pământul-mamă. Prin ea îmi exprim capacitatea de a avansa, de a mă ridica şi de a sta în picioare, stabil şi ancorat. Glezna execută schimbările de direcţie şi, prin urmare, reprezintă deciziile mele şi angajamentele pe care le iau ţinând cont de credinţele şi de valorile mele. Gleznele îmi arată cât de mult sunt capabil să mă sprijin pe mine însumi, pe resursele mele interioare sau, din contră, dacă am tendinţa de a mă sprijini sau chiar de a mă agaţă de ceilalţi. Orice rană sau durere la gleznă are legătură cu capacitatea mea de a rămâne flexibil schimbând în acelaşi timp direcţia. Nu ştiu „pe care picior să dansez”. Trebuie să rămân sau trebuie să plec? Sunt destabilizat, am impresia că „nu ajung nici până la glezna” anumitor persoane pe care le admir la fel ca pe părinţii mei. Am o dificultate în a mă detaşa de ei, mai ales de mama. Dacă îmi este teamă de ceea ce va urma, dacă sunt inflexibil în faţa unei decizii pe care o am de luat, dacă merg prea repede, fără să mă gândesc, dacă îmi este teamă de responsabilităţile mele actuale sau viitoare, dacă am impresia că sunt instabil, risc să frânez energia din gleznele mele. Este posibil să mă simt obligat să aleg anumită direcţie. Ca şi omida, îmi este frică să ies din coconul meu. În funcţie de intensitatea blocajului de energie şi a închiderii mele în faţa curentului vieţii, poate apărea o tensionare, o entorsă sau o fractură. Nu pot sta în picioare fără glezne. Poate este momentul să mă sprijin de o nouă modalitate de a vedea lucrurile, „criterii” noi care sunt mai deschise şi mai flexibile. Gleznele au grijă de mine şi de interiorul meu, sunt suportul meu. Dacă una dintre glezne cedează sau se rupe, numai am o bază solidă, am nevoie să schimb direcţia,

trăiesc un conflict mental. Glezna mea nu mă mai poate suporta şi întreg corpul cedează fizic. Într-un anumit sens şi viaţa mea se prăbuşeşte, dar mai degrabă este vorba despre o imagine decât despre o prăbuşire reală. Referitor la entorsă, glezna răsucită reprezintă energia care se răsuceşte în gleznă şi structura suportului meu se deformează. Nu mai exista nimic clar şi definit. Presiunea este prea puternică şi nu mai ştiu în cine să am încredere sau în ce direcţie să merg. Mi-am limitat deplasările: înseamnă că cineva mă împiedică, nu îmi dă permisiunea sau poate fi vorba despre un alt eveniment sau situaţie. Am tendinţa de a avea încredere în judecata celorlalţi, mai degrabă decât în propria mea judecată. Îmi lipseşte fermitatea. Am nevoie de soliditate, să mă implic cu adevărat, fizic şi emoţional în relaţiile cu ceilalţi. Când sunt confruntat cu ceva foarte profund, o schimbare obligatorie pentru evoluţia mea, se manifestă o fractură sau ruptură. Cred că ceilalţi mă împiedică să avansez, în timp ce eu sunt cel care trebuie să schimbe direcţia. Este vorba despre onoarea mea, scopul meu şi direcţia pe care o urmez în viaţă. Orice afecţiune la nivelul gleznei este însoţită de obicei de o umflătură, care reprezintă prea plinul emoţiilor mele, care mă ţin pe loc şi nu mă lasă să avansez cu încredere şi determinare. Edemul arată faptul că, grijile pe care mi le fac şi ideile negative pe care le întreţin mă determină să rămân pe loc. Dacă am gleznele slabe şi se rănesc uşor, este cazul să mă întreb: „am o capacitate scăzută de a mă suporta şi am nevoie tot timpul ca cineva sau o instituţie să aibă grijă de mine?” îmi refulez atât de mult emoţiile, încât risc să îmi rup o gleznă. Indiferent despre ce afecţiune este vorba, perioada de imobilitate care urmează mă ajută să integrez aspectele din viaţa mea care trebuie schimbate.

Conştientizez situaţia sau relaţia în care mă simt înlănţuit, de asemenea, trebuie să îmi pun întrebarea: deoarece această problemă la gleznă mă împiedică să

îndeplinesc anumite sarcini sau o anumită muncă, care este avantajul pe care îl pot trage din această imobilizare?

Accept viaţa şi tot ceea ce îmi oferă ea. Astfel voi reuşi să îmbrăţişez viaţa pe partea cea bună! Urmez drumul care îmi convine cel mai bine.

GLOB OCULAR Vezi: OCHI

GLOBULE SANGUINE Vezi: SÂNGE

GONADE Vezi şi: OVARE, TESTICULE

Gonadele produc gârneţii (spermatozoizii, la bărbat şi ovulele, la femei) şi hormonii sexuali care combat anorexia mentală, astenia şi favorizează energia fizică şi afectivă. Acest centru este legat de creativitate şi reproducere. Când există o dizarmonie a gonadelor, sexualitatea este centrată pe plăcerea egoistă şi pe o iubire posesivă. Pierd contactul cu inocenţa copilului meu interior. Îmi lipseşte maturitatea şi spontaneitatea, nu am încredere în sexul opus şi refuz tandreţea care mi se oferă. Nu am încredere în mine. Îmi ies foarte repede din fire, mă înfurii din orice motiv. Trebui să mă întreb ce anume am pierdut, ce îmi provoacă o suferinţă atât de mare: poate fi vorba despre un copil care a plecat sau a murit (sau o fiinţă dragă) sau despre un bun material sau o pierdere simbolică, de exemplu a iubirii de sine sau a mândriei mele etc. Nu mă mai simt creatorul vieţii mele, adopt o atitudine negativistă faţă de viaţă. Când acest centru este în armonie, mă simt spontan, deschis relaţiilor cu persoane de sex opus. Acest centru de energie este legat de plăcere, sub toate aspectele sale şi, atunci când se află în echilibru, ştiu să mă adaptez situaţiilor, viaţa mă pasionează şi sunt plin de entuziasm. Mă simt în largul meu în tornada vieţii, fără să mă opun.

Comunic cu încredere, nu am prejudecăţi, mă accept! ¥ în întregime ca bărbat sau ca femeie. Accept să îmi las fricile la o parte şi îmi construiesc încrederea în mine însumi şi în viaţă.

GRĂSIME OBEZITATE Vezi şi: GREUTATE

Grăsimea simbolizează energia, puterea, „micile plăceri” pe care ni le dăruim. Cu cât energia mea este mai activă şi circulă liber, cu atât va fi mai mică tendinţa ei de se fixa în grăsime. Cu cât sunt mai greu, cu atât îmi este mai dificil să mă mişc, deci să îmi folosesc energia, care corespunde emoţiilor mele şi creativităţii mele. Dacă sunt o persoană care suferă de corpolenţă, sunt o persoană hipersensibilă, am nevoia de a mă proteja. Această nevoie de a mă proteja se regăseşte mai ales la nivelul celei de a doua chakre48, ce a sexualităţii şi a celei de a treia chakre49, a emoţiilor.

Emoţiile şi ideile sunt acumulate şi se adaugă unele peste altele, aşa cum se acumulează kilogramele în corpul meu. Bărbaţii par a avea o nevoie mai mare să se protejeze astfel. Obezitatea este adeseori expresia unei nesiguranţe sau a unei „lipse” pe plan afectiv: aştept ceva, ce nu vine sau caut în locul nepotrivit, ceea ce duce la o insatisfacţie sau o frustrare care mă face să mă umflu. Am nevoie de iubire şi, în acelaşi timp, mă feresc de ea. Este posibil să fi fost agresat (fizic sau psihologic) şi acest lucru mă determină să trăiesc o stare de agresivitate. Prefer să contez numai pe mine însumi. Mă simt limitat în viaţă şi faptul de a simţi un gol în jurul meu, mă face să mă simt abandonat. Deoarece vreau să fiu considerat o persoană puternică, este posibil să manifest, inconştient, această forţă fiind „o persoană puternică”, corpolentă.

Pentru a slăbi, accept să îmi schimb atitudinea în relaţiile mele cu ceilalţi. Încetez să mai am aşteptări şi înlătur tot ceea ce este inutil şi dăunător. Învăţ să am încredere în mine însumi şi în viaţă pentru a înlătura acea grăsime protectoare. Îmi exprim emoţiile liber şi învăţ să mă iubesc aşa cum sunt.

Accept să merg înainte în viaţă fără să mai îmi fac griji pentru ceea ce spun sau cred ceilalţi despre mine. Trăind în funcţie de mine, îmi întăresc încrederea în mine, valoarea, iubirea faţă de mine însumi. Îmi regăsesc

frumuseţea interioară şi corpul meu fizic se va modela natural după noua mea imagine. Îmi exprim mai mult bucuria şi sprinteneala.

GREAŢĂ ŞI VĂRSĂTURI Vezi şi: SARCINĂ

Greaţa se defineşte ca un spasm nervos, care precede vărsăturile. Este o senzaţie de vomă, însoţită de o senzaţie de rău generală. Am un sentiment de durere faţă de o realitate care provoacă un deranjament în viaţa mea şi pe care aş vrea să o pot evita. Greaţa este un semn că simt un dezgust sau simt o aversiune faţă de un lucru, o persoană, o idee, o situaţie sau poate o emoţie, deoarece nu mă simt în siguranţă. Trăiesc fie revoltă, furie, frică, frustrare, fie neînţelegere faţă de acel aspect, care „îmi rămâne în stomac”. Trebuie să conştientizez faptul că am absorbit ceva (din realitatea mea sau din fiinţa mea), care a creat dorinţa de a-l exprima imediat. Şi, dacă nu mă exprim prin cuvinte, îl voi manifesta prin greaţă, Când devine prea mult, când ranchiuna este prea mare, apar vărsăturile, deoarece am tendinţa de a manifesta fizic respingerea acelei situaţii, care mi se pare nedreaptă. Această respingere poate avea ca obiect ceva din exterior, dar poate fi, de asemenea, o parte din mine însumi, pe care aş vrea să o fac să dispară. Când vomit, refuz ceva sau pe cineva. Astfel evit să avansez şi să evoluez. Observ faţă de cine sau faţă de ce opun rezistenţă. Poate fi vorba despre unul dintre părinţii mei, pe care aş vrea să îl „scot din viaţa mea”, pentru că, se pare că nu mai avem nimic în comun. Sau poate îmi este teamă că nu voi fi la înălţimea a ceea ce se va întâmpla în viaţa mea? De ce refuz ceea ce este nou? Oare mă simt forţat de ceilalţi să spun sau să fac ceva? Pot să am o „strângere de inimă” văzând cât de neputincios mă simt să acţionez sau să îmi iau viaţa în propriile mâini. Este posibil să nu mai vreau să am o viaţă atât de superficială. Dacă vomit bila, acest lucru indică faptul că există o situaţie, pentru moment, insuportabilă şi m-am săturat să fac concesii în viaţă. Începutul sarcinii

poate fi, de obicei, însoţit de greţuri, care, în acest caz, semnifică faptul că, trebuie să accept schimbările pe care copilul le va aduce în viaţa mea. Oare refuz copilul sau există o parte în mine (neputinţa, nesiguranţa etc.) pe care vreau să o neg? Am destulă forţă pentru a avea grijă de acest copil? Fiind stăpân pe viaţa mea, pot să îi transmit copilului aceleaşi valori.

Îmi redobândesc liniştea şi accept să îmi diger emoţiile şi conflictele, pe care acest eveniment le produce în viaţa mea. Învăţ să accept fiecare parte a personalităţii mele. Am încredere în viaţă şi în viitor. Întotdeauna am libertatea de a alege. Când fac ceea ce îmi place, nu e nevoie să opun rezistenţă. Las să vină spre mine toate lucrurile frumoase pe care viaţa mi le oferă.

GREUTATE Vezi şi: GRĂSIME

Excesul de grăsime pe care corpul meu o înmagazinează între interior şi mediul exterior, indică faptul că, inconştient, vreau să mă izolez faţă de comunicarea cu exteriorul sau că există o emoţie sau un sentiment închis, „izolat” în mine, pe care nu vreau să îl văd. Prin obezitate, caut o formă de protecţie pe care o acumulez tot timpul în gândurile mele. Există o prăpastie între mine şi lumea exterioară. Vreau atât de mult să iubesc şi să mă apropii de oameni, dar îmi este atât de frică! îmi ascund astfel nesiguranţa de a fi expus, de a fi vulnerabil, evitând astfel să fiu rănit de observaţiile, de criticile sau de situaţiile care mi se par inconfortabile, mai ales cele legate de sexualitatea mea. Dacă am trăit o situaţie traumatizantă legată de sexualitate (doar mi-a fost frică sau chiar s-a întâmplat ce va la nivel fizic) acest lucru se manifestă, în cazul în care sunt femeie, printr-o luare în greutate la nivelul coapselor şi. al şoldurilor, pentru a-mi „proteja” organele genitale de o agresiune. Bărbatul are tendinţa de a se îngraşă în zona abdomenului, pentru ca astfel, organele genitale să fie mai puţin vizibile. Poate fi vorba despre orice situaţie, nu neapărat legată de

sexualitate, în care mă simt agresat Sau excesul de greutate se poate interpreta şi ca o dorinţă de a poseda totul. Am emoţii şi sentimente (precum egoismul) pe care refuz să le ignor. Mă agăţ de trecut. Poate fi vorba, de asemenea, de un dezechilibru, de o revoltă faţă de cei din jurul meu, o reacţie ia gesturile, la situaţiile pe care nu mai vreau să le văd sau de care nu mai vreau să îmi amintesc. Hrana terestră reprezintă, de asemenea, o hrană emoţională. Astfel, voi mânca în exces pentru a umple un gol interior, am impresia că am fost abandonat sau mănânc pentru a compensa singurătatea şi izolarea pe care le trăiesc. Rămân, inconştient, într-o dependenţă, am nevoie de celălalt. Vreau să ascund ruşinea şi agresivitatea pe care le trăiesc. faţă de o situaţie. Uneori preferă să dispar, pentru a nu mai suferi. Urăsc lucrurile imponderabile din viaţa mea, precum şi toate lucrurile care îmi sunt impuse. Totuşi, simt eu însumi nevoia de a mă impune, pentru a mă afirma sau pentru a-i speria pe ceilalţi, care astfel pot să plece şi să mă lase în pace. Este posibil să trăiesc o mare nesiguranţă, atât pe plan afecţi cât şi material şi, inconştient, am nevoie să fac provizii pentru a evita o „penurie” sau o „lipsă”, care ar putea surveni. Vreau „să am de toate” în caz că se întâmplă ceva Această lipsă poate a fost trăită în copilărie, mai ales, în relaţie cu mama, cea care era legătura mea directă cu hrana şi cu supravieţuirea (alăptatul). Dacă un bebeluş are un surplus de greutate, înseamnă că mama îl hrăneşte prea mult. Copilul poate dezvolta un reflex de a cere tot timpul, ca şi cum nu ar fi sătul niciodată. Mama are dorinţa, chiar inconştientă, de a rămâne în fuziune cu bebeluşul şi acestuia îi va fi greu, mai târziu, să se detaşeze de mama lui. Obezitatea se dezvoltă, de multe ori, după un şoc emoţional puternic sau o pierdere importantă, iar golul interior devine prea greu de suportat. Mi-am pierdut conţinutul. Trăiesc un sentiment puternic de abandon, un gol interior. Mă simt vinovat de plecarea sau de pierderea

unei fiinţe dragi. Sentimentul de abandon poate fi trăit în relaţie cu o persoană, dar şi faţă de ceva mai abstract, de exemplu, o afacere pe care a trebuit să o abandonez, la care a trebuit să renunţ, din motive personale. Am fost nevoit să abdic şi acest lucru îmi sfâşie inima. A trebuit să abandonez un proiect care îmi era drag (de exemplu, acela de a avea un copil) şi mă consider laş sau perdant. Pot avea, de asemenea, impresia că mi-am pierdut controlul asupra unei situaţii sau o persoane. Nu mai sunt conectat cu materia. Am impresia că „nu am destulă greutate" într-o anumită situaţie. Îmi caut un scop în viaţă, încerc să „fac ceva bun". Îmi este greu să mă poziţionez, prin vorbele mele şi prin gesturile mele. Astfel încât, fac acest lucru, ocupând mai mult loc cu corpul meu fizic. În plus, mă devalorizez cu privire la aspectul meu fizic: o mică „imperfecţiune" sau câteva kilograme în plus, vor lua în ochii mei proporţii uriaşe şi nu îmi voi mai vedea şi aprecia calităţile fizice.

Dacă îmi concentrez toată atenţia, pe ceea ce este „dizgraţios", corpul meu va reacţiona, adăugând încă mai multă greutate, pentru a mă face să îmi dau seama, cât de sever sunt cu mine însumi şi cât de mult mă distrug, doar prin gândurile mele negative. Faptul de a face sport sau a ţine un regim, nu va fi suficient pentru a slăbi, deoarece trebuie să conştientizez adevărata sursă a excesului meu de greutate, care constă, de obicei, într-o situaţie de abandon. Fie că sunt copil, fie că sunt adult, conştientizez faptul că, mă resping eu însumi. Este posibil să am impresia de a mă simţi limitat în diverse aspecte din viaţa mea sau legat de proiectele mele. Acest sentiment, de a fi limitat, îmi determină corpul să se extindă, prin excesul de grăsime. Dacă sunt o persoană care acumulează gânduri, emoţii sau lucruri, corpul meu va „acumula" şi el, dar sub formă de grăsime. Trebuie să mă întreb care sunt beneficiile pe care le trag din faptul de a avea un susplus de greutate. Care sunt activităţile pe care le pot evita

astfel şi care mă sperie? Care sunt persoanele de care mă îndepărtez astfel? Am impresia că am mai puţin control sau mai puţină putere, în anumite aspect din viaţa mea şi îmi convine acest lucru, deoarece am mai puţină responsabilitate şi astfel mă implic mai puţin, la nivel personal? Un alt aspect important, care trebuie luat în considerare este: care este pericolul care mă pândeşte, dacă ajung la greutatea mea ideală? De exemplu, în cazul unei femei care, o dată ce a pierdut din greutate, va deveni mai atrăgătoare în ochii bărbaţilor şi se va afla frecvent în situaţii în care vă trebuie să refuze avansurile acestora. Astfel se va simţi în pericol de a-şi pierde libertatea, spaţiu vital, va trebui să înveţe să se afirme, ceea ce poate fi foarte dificil, în anumite cazuri. Faptul de a fi atrăgătoare poate, de asemenea, atrage stereotipul „are corp frumos, dar nu are nimic în cap”, de unde teama de a nu fi considerată inteligentă. Prin urmare, dacă creierul meu a detectat un pericol legat de faptul de a pierde din greutate şi de a avea o siluetă frumoasă, imediat ce corpul meu se află în situaţia de a apela la rezervele sale de grăsime, este tras un semnal de alarmă pentru a neutraliza ceasta nevoie. Pot simţi o scădere de energie, deoarece toate eforturile corpului sunt folosite pentru a-şi păstra greutatea stabilă sau chiar pentru a o creşte, dacă este nevoie. Corpul meu se opune, la fel ca mine, în anumite situaţii din viaţă. Greutatea este de multe ori legată de noţiunea de forţă. Cineva care are o greutate mai mare este considerată o persoană „puternică” sau „voinică”. Am impresia că trebuie să fiu puternic pentru a supravieţui şi a reuşi în viaţă? Trebuie să am un fizic mai impunător, pentru a mă impune în relaţiile mele şi a alunga „prădătorii”? Aceasta este metoda mea de a acţiona, pentru ca oamenii să mă vadă, să mă observe mai uşor, altfel aş trece neobservat? Sau vreau să creez o „contra-greutate” într-o situaţie care pare dezavantajoasă, pentru mine? Sau poate, cred că opinia mea nu are „destulă

greutate” într-o anumită situaţie. Dacă surplusul meu de greutate se datorează unui „metabolism lent”, siguranţa mea mă face să fiu foarte prudent, – ceea ce mă împiedică să acţionez.

Accept să îmi exprim emoţiile, să îmi recunosc valoarea şi toate posibilităţile mele. Acum ştiu că, golul pe care am impresia că îl trăiesc în viaţa mea, poate fi umplut cu iubire şi cu sentimente pozitive faţă de mine. Prin faptul de a mă accepta pe mine şi ai accept pe ceilalţi şi cu iubirea de care mă înconjor, mă voi elibera de această durere şi de nevoia de protecţie.

GRIPĂ Vezi şi: CREIER, ENCEFALITĂ, STRĂNUT, FEBRĂ, MUŞCHI, RESPIRAŢIE, RESPIRAŢIE, CAP

Gripa defineşte o stare cauzată de un virus care produce febră, frisoane, dureri de cap, dureri muşchiulare, strănut, dificultate respiratorie etc. Gripa îmi poate afecta corpul mai puternic decât o răceală şi mă obligă să stau în pat pentru o perioadă.

Fiind o boală infecţioasă, gripa este legată de furie, este un semn că nimic nu mai funcţionează cum trebuie! E momentul să mă întreb pe cine sau pe ce anume sunt furios? Simptomele cele mai frecvente indică mai mult ceea ce trăiesc în prezent: febra este legată de furie, strănutul de critici, de faptul de a vrea să scap de cineva sau de ceva etc. Adeseori este vorba despre o situaţie conflictuală pe plan familial: s-a spus ceva sau a existat o situaţie pe care „nu o pot înghiţi” deoarece au fost depăşite anumite reguli sau limite. A existat o ceartă în care aveam impresia că spaţiul meu vital a fost violat sau că riscam să pierd ceva sau pe cineva, care îmi aparţinea. Influenţa anumitor persoane din anturajul meu mă poate face să mă îndoiesc de judecata mea sau de capacitatea mea de a îndeplini anumite sarcini. Dacă este vorba despre membrii familiei, este cu atât mai greu pentru mine, deoarece am încercat toată viaţa să îmi construiesc propria personalitate, detaşându-mă de familie. Deoarece

vreau to timpul să obţin aparecierea lor (mai ales a părinţilor mei), pot deveni confuz faţă de cine sunt cu adevărat şi ce alegeri am de făcut Am impresia că sistemul meu de apărare natural a dispărut. Mă deranjează o persoană care reprezintă un fel de autoritate pentru mine. Multe cazuri de gripă sunt atribuite credinţelor înrădăcinate în societate şi fricilor. De exemplu: „Mi-a fost atât de frig astăzi! Sigur o să mă îmbolnăvesc de gripă!” Trebuie să mă întreb de ce am gripă. Oare pentru că am nevoie de odihnă sau de o pauză? Mă oblig să stau în pat pentru a nu îmi îndeplini responsabilităţile la muncă sau în familie?

Am o încredere scăzută în mine, mă las influenţat de ceilalţi şi poate chiar invadat.

Virusul gripal face la fel şi se infiltrează în corpul meu, deoarece sistemul meu imunitar este „slăbit” de „slaba” mea stimă faţă de mine. Sunt într-o situaţie în care mă opun, deoarece fac eforturi mari în viaţa de zi cu zi şi am nevoie să mă odihnesc. Gripa poate apărea, de asemenea, într-o situaţie în care am trăit o mare dezamăgire, o decepţie sau o frustrare care mă determină să nu mai simt ceea ce se întâmplă în jurul meu (am nasul congestionat) sau să nu mai simt o persoană şi am o respiraţie dificilă. Totuşi, febra îmi eliberează corpulde toxinele care nu au cum să iasă altfel.

Accept să îmi exprim emoţiile şi să las să îmi curgă lacrimile pentru a-mi descongestiona întreg corpul şi pentru a lăsa armonia să se instaleze.

GRIPA AVIARĂ Vezi şi: GRIPĂ

Gripa aviară sau gripa găinilor este extrem de contagioasă pentru anumite păsări şi poate fi transmisă oamenilor (virusul (A (H5N1)). Simptomele sunt asemănătoare cu cele ale gripei obişnuite, dar mult mai grave. Dacă mă îmbolnăvesc de această gripă, mă găsesc într-o situaţie în care sunt prins, într-un mediu care nu îmi convine deloc. Trebuie să devin „rece”, să mă închid

pentru a nu mai simţi toată durerea şi suferinţa pe care le trăiesc. Prefer să fac pe struţul şi să mă ascund „sub aripa mamei”. Sunt „mândru ca un cocoş” şi ceilalţi îşi vor arăta enervarea, înainte ca eu să mă scuz sau să iert vorbele sau gesturile cuiva. Trăiesc într-o societate cu care nu sunt de acord, care mă sufocă, mă face agresiv. Am devenit antipatic, intransigent şi atac imediat persoanele care îmi încalcă libertatea, care îmi distrug spaţiul vital. Nu mă simt suficient de puternic pentru a combate situaţia în care mă aflu şi plâng pentru tot ceea ce refulez de mult timp, chiar de ani întregi.

Accept să las la o parte toate ideile mele preconcepute. Îmi vindec vechile răni, încetez să îmi plâng de milă şi accept să împărtăşesc lucrurile frumoase din viaţă. Sunt mai deschis faţă de lume, cu discermământ, fără să îi judec pe ceilalţi. Îmi fixez limitele, mă respect pe mine şi îi respect pe ceilalţi. Astfel îmi recapăt locul care mi se cuvine.

GRIPASPANIOLĂ Vezi: CREIER-ENCEFALITĂ

GURĂ Vezi şi: GINGII

Gura reprezintă deschiderea spre viaţă şi mă ajută să intru în contact cu mama, când mă hrăneşte la sân. Este un organ senzorial sensibil şi selectiv. Este poarta de intrare pentru mâncare, aer şi apă. Datorită ei pot vorbi (buze, limbă, corzi vocale), pot comunica şi exprima emoţiile şi gândurile mele. Este un soi de punte între mine şi interiorul meu şi universul din jurul meu (realitatea). Simbolizează intimitatea mea, spaţiul meu vital. Gura este manifestarea personalităţii mele, a poftelor mele, a dorinţelor mele, a aşteptărilor mele, a trăsăturilor mele de caracter, a plăcerilor vieţii. Prin ea pot fi deschis la tot ceea ce este nou: senzaţii, idei şi impresii. Astfel, gura reprezintă o cale cu dublu sens, iar dificultăţile pe care le trăiesc au, de asemenea, un dublu aspect: interior şi exterior. Este interesant de observat faptul că, modul în care mestec alimentele reflectă felul meu de a fi. Dacă

înghit alimentele, fără să le mestec, sunt impulsiv şi nu ţin cont de detalii. Dacă, din contră, mestec foarte mult, sunt perfecţionist, acord o importanţă mare detaliilor. Astfel, pot avea impresia că pot controla situaţiile din viaţa mea. Nu mai gust viaţa: o desfac în mii de bucăţele şi mă gândesc tot timpul la trecut. Atunci când mănânc cu înghiţituri mari, îmi asum multe responsabilităţi. Pot avea mai multe proiecte în acelaşi timp. Înghiţiturile mici indică o teamă de a avea prea multe sarcini de împlinit, pe care le consider dificile pentru mine.

Accept să mănânc încet, să gust alimentele pentru ca astfel să pot gusta viaţa şi bucuriile ei.

GURĂ (afecţiuni ale gurii) Vezi şi: cancer la gură, şancru

HERPES (BUCAL)

Gura este poarta aparatului digestiv şi al căilor respiratorii pe unde accept să las să intre tot ceea ce este necesar pentru existenţa mea fizică (apă, mâncare, aer), emoţională şi senzorială (stimuli, dorinţe, gusturi, pofte, nevoi etc.) Afecţiunile care pot apărea la gură indică faptul că am o anumită îngustime de spirit, că am idei şi opinii rigide şi am o dificultate de lua şi de a „înghiţi” tot ceea ce este nou (gânduri, idei, sentimente, emoţii). Există o situaţie pe care nu o pot „înghiţi”: cuvinte auzite, care m-au deranjat sau m-au rănit sau cuvinte pe care aş fi vrut să le aud şi care nu s-au spus.

Mă afectează inegalităţile şi dizarmonia din relaţia dintre părinţii mei. Vreau să răspund, să le dau o replică, dar nu fac acest lucru, deoarece mă simt rău în această situaţie sau pur şi simplu, nu profit de ocazia potrivită. Rămân „prins” cu tot ceea ce am de spus. Gesturile sau vorbele celorlalţi, care mă rănesc şi cărora aş fi vrut să le răspund, dar nu am avut ocazia, pot provoca afecţiuni ale gurii. Există o confruntare între mine (ceea ce spun eu) şi cei din jurul meu (felul în care primesc ceea ce spun). Îndrăznesc să spun lucrurile pe care le trăiesc, cu riscul de

a pierde iubirea celorlalţi sau sunt capabil să mă respect în ceea ce sunt şi să îndrăznesc să mă arăt, aşa cum sunt, celorlalt Poate mă simt neînţeles, deoarece nu ştiu cum să comunic. Corpul meu transmite mesajul că, pot transmite idei nesănătoase, prin intermediul gurii, că trebuie, să îmi schimb atitudinea faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi. Exemplul tipic este şancrul sau ulcerul bucal (herpesul), care apare de obicei în urma unui stres sau a unui traumatism în timpul sau după o perioadă de stres intens sau după boală. Acesta indică viziunea mea tristă şi nervoasă asupra realităţii. Simt o iritaţie faţă de ceea ce mi-au făcut sau mi-au spus ceilalţi. Ceva sau cineva mi-a lăsat un gust amar în gură, care mă afectează încă. Sunt tulburat şi nu ştiu cum să reacţionez. Mă simt blocat, mă simt prins în acea situaţie neplăcută, pe care o tot analizez de mult timp şi am nevoie să îmi recapăt libertatea, să spun ceea ce am de spus, chiar cu riscul de a nu fi pe placul celorlalţi, pentru că în prezent mă simt invadat din toate părţile. Poate „am o foame” de iubire, de afecţiune, de cunoaştere, de spiritualitate, de libertate etc. Dacă am impresia că, lucrurile de care am nevoie nu sunt accesibile sau nu se pot realiza, gura mea va reacţiona la senzaţia de lipsă pe care-o simt. Dacă apar crăpături la colţurile gurii, este un semn al unui conflict interior între a fi protejat de ceilalţi sau a mă poziţiona şi a-mi asculta propria mea autoritate, vocea mea interioară? Pot să mă simt frustrat, tensionat, agresi pentru că nu îndrăznesc să îmi afirm dezacordul. Dacă am gura uscată, am tendinţa de a fi neliniştit şi prefer să evit realitatea. Mă separ de corpul meu şi de emoţiile mele. Având gura uscată, evit astfel să înghit lucrurile care nu îmi plac. Sunt multe lucruri care îmi displac în viaţă şi nu mai gust plăcerile vieţii. Gura încărcată indică faptul că activităţile cotidiene îmi sufocă bucuria de a trăi şi pofta de a realiza proiectea noi. O afecţiune a articulaţiilor temporo-mandibulare (care pocnesc, de exemplu) scoate în evidenţă frica mea de a-i

contrazice pe ceilalţi, mai ales pe cei cu autoritate. Evit orice confruntare şi prefer să îmi refulez lacrimile. Dacă îmi rod interiorul obrazului, încerc să scap de un lucru de care îmi este ruşine.

În loc să trăiesc cu teama că cineva îmi face rău, accept să am încredere în forţa mea interioară şi în capacitatea mea de a găsi soluţii în orice situaţie. Începând de acum, mă poziţionez şi sunt deschis şi flexibil la noutate, la armonie. Muşc cu poftă din viaţă. Îmi accept tandreţea, blândeţea şi mă exprim cu încredere.

GURĂ – AFTĂ

Afta este o leziune superficială pe mucoasa bucală, caracterizată printr-o mică protuberantă albă, uneori cu o margine roşie, care poate apărea şi pe mucoasa genitală.

Este asociată cu o febră, care nu se exprimă. Apare deoarece reacţionez uşor (sunt sensibil) la cei din jurul meu, la „vibraţiile" lor, la contextul unei situaţii. Sufăr în tăcere, cu gura închisă. Afta poate indica, de asemenea, faptul că îmi este greu să prind rădăcini şi că nu reuşesc să mă exprim, să spun ceea ce cred şi chiar să reacţionez, deoarece cred că nu am puterea să fac acest lucru. Nu mă simt capabil să fac lucruri importante. Nesiguranţa mea mă face să fiu „mut" faţă de ceea ce trăiesc, ştiind că dacă spun unele lucruri, se pot produce schimbări majore în viaţa mea sau se pot întoarce împotriva mea.

Simt că am ceva ce mă arde în gură, dar nu pot scoate afară acel lucru. Sau am simţit o viclenie, la care nu am putut răspunde. Ca şi cum aş fi obligat să diger acel lucru! Poate fi vorba despre ceva ce am trăit legat de sexualitatea mea. Este posibil ca, în copilărie, să fi trăit o situaţie în care m-am simţit stânjenit şi în care nu am putut reacţiona. Iar dacă astăzi retrăiesc o situaţie asemănătoare, îmi voi aminti acea situaţie, chiar dacă inconştient şi astfel pot apărea aftele. Cuvintele mele sunt fără efect şi incomplete deoarece sunt nervos. Rămân tăcut, fără ca acar să mă gândesc să mă revolt! Şi totuşi,

nu mai suport, am ajuns la capătul puterilor. Sensibilitatea mea fiind foarte mare, port tot felul de măşti, joc teatru, de teamă că voi intra în contact cu emoţiile mele profunde. Sunt anxios şi iritat.

Pot să mă culpabilizez, lucru care duce la diminuarea respectului faţă de mine. Aş vrea mult să fac o mulţime de lucruri, dar nu reuşesc. Conştientizez faptul că, de obicei, refuz orice idee nouă, chiar dacă aceasta ar putea aduce schimbări pozivite în viaţa mea. Dacă trăiesc o nedreptate, dezgust sau o insatisfacţie ascunsă (în gură), dacă vreau să „îmi golesc inima”, pot face acest lucru fiind deschis şi în armonie cu mine însumi. Trebuie însă să îmi aleg cuvintele: pentru că risc să spun cuvinte grele, false, care vor să distrugă. Am responsabilitatea de a mă exprima fără violenţă, altfel acea violenţă s-ar putea întoarce împotriva mea. Iar pentru că aftele sunt foarte dureroase, imediat ce deschid gura pentru a spune ceva, simt durerea.

Dacă vreau ca situaţia să nu se agraveze, accept să mă exprim deschis şi calm, începând de acum. Înlocuiesc culpabilitatea cu încredere în capacităţile mele de adaptare, în înţelegerea mea, în intuiţia mea, pe care o ascult tot mai. mult. Astfel îmi potolesc emoţiile şi felul în care le exprim.

GURĂ – HALENĂ (respiraţie urât mirositoare…) SAU HALITOZĂ Vezi şi: GINGIIGINGVITĂ, GÂT, NAS

Halena, denumită şi halitoză, este consecinţa directă a dificultăţii mele de a trata, pe plan interior şi exterior, situaţiile pe care le trăiesc. Această dificultate poate proveni din faptul că îmi păstrez ideile pe care nu le exprim şi care putrezesc în loc să iasă afară.

Dificultatea poate proveni şi din faptul că nu reuşesc să mă decid, în perioadele de schimbări importante din viaţa mea şi ideile vechi stagnează prea mult timp, comparativ cu rapiditatea schimbărilor pe care le trăiesc. Verific până unde pot controla situaţiile din viaţa mea. am impresia că trebuie să fac ceva împotriva voinţei mele?

Sau împotriva convingerilor mele? Este important să comunic cu persoanele în cauză, pentru ale Împărtăşi emoţiile mele şi a scăpa de halenă. Halena poate avea legătură şi cu gânduri legat de dezgust, de ură, de răzbunare, pe care le am împotriva mea sau a altora sau a vieţii însăşi, gânduri de care îmi este ruşine. Mă opun foarte tare acestor gânduri şi otrava pe care o produc se exteriorizează prin respiraţia urât mirositoare, care persistă până când îmi eliberez emoţiile negative şi elimin gândurile de răzbunare. Ce gânduri, care mă rod pe dinăuntru, îmi pot infecta respiraţia? Uneori, este vorba de gânduri inconştiente. Există ceva pe cale de a putrezi, în interiorul meus au într-o situaţie care implică o altă persoană. Când acestea i se întâmplă des, ar fi bine să îi spun, pentru ca ea să poată conştientiza şi rezolva acea problemă, care poate persista de mai mult timp. Ştiind despre ce este vorba, va avea ocazia să experimenteze iertarea faţă de sine însuşi, pentru că a întreţinut gânduri negative faţă de o altă persoană, pentru că a avut resentimente faţă de aceasta. Este important să nu uit că, atunci când iubireaY şi sinceritatea vor fi fundamental gândurilor mele, respiraţia mea va deveni proaspătă.

Accept să mă eliberez de gândurile nesănătoase din trecut. Respir prospeţimea gândurilor pozitive, pline de iubire faţă de mine şi faţă de ceilalţi.

GURĂ – CERUL GURII, PALAT

Cerul gurii (palatul) este plafonul osos al cavităţii bucale. Are un rol important în pronunţie şi în deglutiţie. Este afectat atunci când cred că am primit ceva (de exemplu un nou loc de muncă) dar acel lucru mi-a fost luat mai târziu şi pentru mine, este o situaţie foarte dificilă. Simt o frustrare puternică şi o mare dezamăgire, deoarece credeam că acel lucru era al meu, dar mi s-a luat înapoi. Sau poate aveam impresia că fac parte dintr-o familie sau dintr-o organizaţie, dar cineva mi-a luat locul. Ca şi cum palatul meu nu ar fi destul de încăpător pentru a păstra în

el tot ceea ce am cucerit, am dobândit. Nu am acces la ceea ce îmi place (un lucru sau o persoană). Am impresia că sunt pedepsit în urma unui gest urât pe care l-am făcut. Trăiesc o mare nedreptate. Mă afectează o situaţie, deoarece sunt în conflict cu legile, cu autoritatea.

Trebuie să accept să mă întreb de ce s-a întâmplat acel lucru. Poate aveam prea multe aşteptări? Trebuie să fac eforturi pentru a recâştiga ceea ce credeam că am pierdut sau poate este mai bine aşa? Acestea sunt întrebările pe care mi le pot pune, pentru a fi din nou în armonie şi pentru ca afecţiunile din cerul gurii să se vindece.

GUŞĂ Vezi: GLANDA TIROIDĂGUŞĂ

GUST (tulburări ale gustului) Vezi şi: gât, limbă, NAS

Ageuzia este pierderea totală sau parţială a simţului gustativ. De obicei se asociază şi cu pierderea mirosului. Oare mai am încă poftă să continui ceea ce am de făcut? Ce am de schimbat în situaţia pe care o trăiesc? Nu vorbesc despre acest lucru, chiar dacă am sentimentul că pierd noţiunea a ceea ce sunt. Pot avea impresia că trebuie să înghit o situaţie, pe care o consider dezgustătoare: deoarece nu am de ales, mai bine să nu fac nimic. Este un mecanism de apărare care mă ajută să fug de situaţiile dezagreabile şi să scap de natura mea profundă, de emoţiile mele. Mă protejez de ceilalţi şi, în acelaşi timp, mă deconectez de la mine însumi, de corpul meu, de simţurile mele. Nu mai sunt în contact cu mine însumi şi cu lumea din jurul meu. Îmi micşorez sau îmi neutralizez simţul gustati pentru a mă proteja.

Accept să gust viaţa, să îmi dau voie să am experienţe noi, să simt în sfârşit că trăiesc şi să las să mi se vadă strălucirea. Am încredere în corpul meu şi în natura mea profundă. Am dreptul de a mă afirma şi de a spune NU dacă nu îmi convine o anumită situaţie. Mă respect tot mai mult şi ceilalţi mă vor respecta la rândul lor!

GUTA Vezi şi: ACIDOZĂ, CALCULI RENALI

Guta este o boală metabolică caracterizată prin acumularea de acid uric în organism, care se manifestă prin articulaţii inflamate şi dureroase, mai ales articulaţia degetului mare de la picior şi uneori litiază renală (calculi renali). Atinge şi articulaţiile de la mâini, încheietura mâinii, degete, genunchi, glezne şi uneori, coate. Acumularea de acid uric simbolizează faptul că reţin emoţiile negative, care în mod normal, ar trebui eliminate prin urină. Am nevoie de spaţiul meu vital, de singurătate, dar îi las pe cei din jur să mă invadeze. Mă simt împins de la spate. În cazul unor animale, modul lor de a-şi marca teritoriul este acela de a urina în acel loc, pentru a stabili graniţele, o barieră (de exemplu, în cazul pisicilor). Este modalitatea lor de a arăta celorlalţi care este locul ce li se cuvine. Făcând o analogie cu oamenii, ştiu că urina (lichidul) reprezintă emoţiile mele. Dacă nu le pot exprima, se produce un prea-plin de emoţii, adică un prea-plin de lichid în interiorul corpului meu. Emoţiile din acest caz sunt frustrările, decepţiile mele şi neputinţa de a-mi afirma limitele, zona mea de intoleranţă, deoarece vreau să fiu „băiat bun” sau „o fată bună” în ochii celorlalţi. Vreau să nu fiu criticat, judecat şi, prin urmare, tac. Cât de mult mă dezgustă acest lucru! Guta indică o ezitare între plăcere şi datorie, iar dacă sunt ţinut la pat, nu mai trebuie să fac nicio alegere. Ma simt „prins în trecut” şi îmi este greu să privesc spre viitor. Corpul meu devine rigid, la fel ca şi gândurile mele şi atitudinea mea faţa de mine şi faţă de ceilalţi. Faptul de a fi agăţat de trecut mă împiedică să avansez, deoarece, pentru că mă simt prins, nu ştiu în cedirecţie să merg. Mă „înec în suferinţă”. Pot arăta multă nerăbdare atunci când lucrurile nu se întâmplă aşa cum vreau eu. Am nevoie să domin, să îmi controlez în totalitate viaţa, lucru care uneori poate fi foarte dificil. Pot ajunge la extrema cealaltă, devin impacientat şi coleric şi încerc să îi domin pe ceilalţi, crezând că acest lucru va aduce un

echilibru în viaţa mea. Guta apare la o persoană foarte ambiţioasă şi rigidă sau, din contră, la o persoană care nu are niciun scop, niciun entuziasm faţă de viitor. Am ambiţii foarte limitate şi nu trebuie să îmi cer prea mult. Dacă fac prea mult efort, guta va „exploda”. Aşa că, sunt cuprins de disperare. Guta indică faptul că vreau să îmi ascund emotivitatea, sensibilitatea şi vreau să par puternic. Nesiguranţa mă face să devin posesi să mă simt dat la o parte şi neintegrat în familie sau în comunitate etc. Vreau să reţin totul. Am o nevoie atât de mare de a-mi demonstra valoarea, ceea ce sunt capabil! Mă simt vulnerabil faţă de propriile mele emoţii şi sunt intransigent faţă de ceea ce eu consider negati rău sau greşit. Degetul mare de la picior este afectat atunci când simt că mă prăbuşesc, în urma unei veşti care îmi afectează puternic viaţa, pe plan existenţial. Iar pentru că, guta apare de obicei la bărbaţii de vârstă matură, poate este cazul să învăţ, dacă sunt afectat, să îi las pe ceilalţi în pace, în loc să îi controlez, să fiu mai flexibil faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi, în loc să fiu rigid. Nu voi mai avea nevoie de un conflict interior între plăcere şi datorie: sunt „obligat” să fiu inactiv şi să apreciez o odihnă binemeritată!

Este important pentru mine să las să intre mai multă iubirev în mine, pentru a echilibra şi a elibera emoţiile negative, dureroase, care mă rănesc şi mă înfurie, pentru a-mi regăsi libertatea de mişcare şi starea de bine.

Accept faptul că toate emoţiile pe care le am fac parte din ceea ce sunt şi trebuie să le accept pentru a mă ajuta să înţeleg sensul pentru care există în mine. Exprimându-le, voi descoperi cu adevărat cine sunt, sunt în contact cu puterea mea interioară şi pot să mă detaşez de persoanele de care mă agăţăm înainte.

H

H.T. (hipertensiune arterială) Vezi: tensiune arterială-hipertensiune

HALUNA Vezi: GURĂ-HALENĂ (RESPIRAŢIE URÂT

MIROSITOARE)

HALUCINAŢII Vezi şi: ALCOOLISM, DEPENDENŢĂ, DROGURI

Când sunt epuizat fizic sau moral, pot să am un scenariu de idei negative, de multe ori false. Sau pot să pierd contactul cu realitatea, fără să fiu conştient, pot să mă detaşez, corpul şi sufletul meu se desprind unul de celălalt. Confruntat cu o realitate pe care nu vreau să o văd, îmi inventez o alta, chiar dacă este falsă şi astfel mă izolez de lume. Astfel, îmi pot da dreptate şi creez propria mea interpretare a realităţii, pe care nu vreau să o accept, Aceste interpretări, aceste lumi imaginare, create în întregime de mine însumi, pot să scoată la suprafaţă propriile mele frici. Poate îmi este frică de latura mea întunecată şi negativă şi am impresia că trebuie să mă apăr pentru a nu ieşi la suprafaţă. Halucinaţiile pe care le văd şi care mă sperie nu reprezintă decât părţi ale personalităţii mele, pe care le neg, refuz să le văd. Mai devreme sau mai târziu, va trebui să le conştientizez, pentru a le putea schimba. Dacă neg cine sunt, mă îndepărtez de esenţa mea şi nu sunt în contact cu realitatea mea interioară. Am impresia că viaţa trebuie să mă pedepsească deoarece nu sunt perfect. Am impresia că am o dublă personalitate: persoana pe care o iubeşte toată lumea şi o alta, cea negativă, de care vreau să fug. Mă simt neputincios în faţa acesteia. Pot avea halucinaţii atunci când nivelul meu de stress este foarte ridicat şi am tendinţa de a-mi crea o povară prea grea.

Dacă, de exemplu, caut un act de care am absolut nevoie şi a cărui pierdere ar înseamnă milioane de dolari, creierul meu ar putea crea o imagine a acelui document (ca o hologramă), care mi se va părea foarte reală şi care, pentru câteva momente îmi va atenua stresul. Apoi, după ce îmi voi da aseama că a fost doar o halucinaţie, voi putea gândi mai limpede şi voi putea cere să fiu ajutat să caut altundeva, în alte locuri, unde este posibil să găsesc acel

act. Fără acea halucinaţie aş fi continuat să fiu „prizonier” în starea mea de stres; în ceea ce priveşte drogurile, acestea creează o stare de expansiune a conştiinţei. Astfel, persoana în cauză poate experimenta dimensiuni la care, în mod normal, nu are acces. De ce iau droguri? Fug de suferinţele mele interioare pe care nu reuşesc să le înfrunt fără ajutor? Pot deveni dependent de orice fel de droguri. Acestea îmi pot da o stare de bine temporară, dar o dată ce mă „trezesc”, adică revin la normal, nu va mai fi acelaşi efect. Şi atunci unde mai pot căuta? În mine. Nu pot pătrunde în interiorul meu decât cu iubire, prin evoluţia mea personală şi spirituală. Spiritualitatea poate, de asemenea, să mă elibereze de lanţurile trecutului şi să îmi redea libertatea şi autonomia. Este posibil ca, în urma unui accident, a unui stres puternic sau pur şi simplu a dezvoltării mele personale şi spirituale, cel de-al treilea ochi al meu să se deschidă tot mai mult şi astfel să ajung să văd culori în jurul persoanelor, curenţii de energie din spaţiu sau prezenţe translucide (non materiale) în jurul meu. Sau pot avea impresia că am halucinaţii mai ales pentru că, sensibilitatea mea este mai mare când am genul acesta de percepţii.

Accept să mă recentrez, să îmi reechilibrez corpul şi sufletul. Astfel, voi avea încredere şi voi fi înconjurat de lumină albă şi aurie, ştiind că aşa este în realitate, acesta este adevăratul „Eu”. Accept toate emoţiile care fac parte din ceea ce sunt, le privesc în faţă şi le păstrez: mă pot ajuta să descopăr ce vreau să schimb în viaţă şi să fac acţiunile necesare pentru a-mi materializa dorinţele.

HAŞIŞ (consum de…) Vezi: DROGURI

HEMATOM Vezi: SÂNGE-HEMATOM

HEMATURIE Vezi: SÂNGEHEMATURIE

HEMIPLEGIE Vezi: CREIER-HEMIPLEGIE

HEMORAGIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER-ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C)

HEMOROIZI Vezi şi: ANUS, SARCINĂ, INFLAMAŢIE,

INTESTINECONSTIPAŢIE, SÂNGE /SÂNGERĂRI/ VARICE, TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPERTENSIUNE

Hemoroizii sunt varice, dialtări ale venelor. Sunt situaţi în zona anusului şi a rectului. Deoarece pot apărea în cazuri de constipaţie şi sarcină, voi verifica semnificaţia acestora şi dacă trăiesc o situaţie sau mai multe din aceste descrieri. Când apare o durere, aceasta este în legătură cu un stres, când există sângerări, acest lucru semnifică o pierdere a bucuriei. De multe ori, hemoroizii pot apărea atunci când am o dificultate în relaţie cu mama: poate fi vorba despre un doliu neterminat sau dorinţa de a nu o vedea plecând. Pot avea o mare nevoie de ea, de sfaturile ei şi situaţia actuală mă face să mă simt abandonat de ea. Hemoroizii indică o tensiune şi o dorinţă interioară de a forţa eliminarea, ca şi cum aş vrea să fac să iasă ceva foarte tare şi, în acelaşi timp reţin în mine acel lucru. Conflictul între a împinge şi a reţine creează un dezechilibru. Venele indică un posibil conflict emoţional între acţiunea de a respinge şi de a împinge şi acţiunea de a reţine şi de a bloca emoţia în interiorul meu. De exemplu, un astfel de conflict poate apărea la un copil, care se simte abuzat emoţional de către părinţii lui (pe care vrea să îi respingă) şi care, în ciuda acestui fapt, îi iubeşte şi vrea să rămână cu ei, îi reţine. Există un conflict interior între sentimentul de pierdere şi noţiunea mea despre iubire. Îmi pun sub semnul întrebării identitatea mea şi afilierile faţă de familie, mai ales faţă de tatăl meu, munca mea, societatea în general. Am senzaţia că sunt doar un oarecare, printre mulţi alţii (fără un loc bine precizat), când de fapt ştiu, în adâncul meu, că sunt o fiinţă minunată, cu un loc unic în univers. Vreau să trăiesc în anonimat pentru o perioadă de timp? Mă simt ca un impostor? Aş vrea să mă substitui cuiva, să îi iau locul? Sau, din contră, poate vreau să mă ataşez prea mult de familia mea, de rudele mele de sânge, mai ales de mama. Nu ştiu cum să mă descurc cu criticile îndreptate la adresa

mea, mai ales cele din partea partenerului meu. Există şi alte cauze legate de hemoroizi: un sentiment intens de culpabilitate sau o tensiune mai veche neexprimată sau prost exprimată, pe care prefer să o păstrez pentru mine şi pe care o trăiesc faţă de o persoană sau o situaţie care mă deranjează foarte tare. Corpul îmi transmite un semnal de alarmă. Există ceva în viaţa mea, care are nevoie de clarificare, deoarece mă deranjează acel lucru. Este ceva ce vrea să erupă, asemenea unui vulcan. Trăiesc mult stres, o încărcare cu presiune, de care mă simt vinovat. Poate trebuie să respect anumite termene şi îmi este greu să mă relaxez, să am încredere şi pot să mă simt obligat să îmi împlinesc obligaţiile şi responsabilităţile, chiar dacă ceea ce vreau este să îmi exprim nevoile pentru a îndrepta şi a corecta anumite situaţii. Am impresia că sunt controlat şi că trebuie să mă supun? Trebuie să mă forţez într-o situaţie care nu îmi place şi de care nu pot scăpa. Există o constrângere şi resentimente de care aş vrea să mă eliberez. Nu trăiesc decât pe jumătate şi aş vrea să fug, să evadez. Presiunea socială este uriaşă! în plus, port singur această povară, deoarece din cauza orgoliului, nu cer ajutor nimănui. Sau, este posibil să am un sentiment de supunere faţă de o persoană sau o situaţie, în care mă simt diminuat, ca şi cum aş fi un „gunoi”. Nu reuşesc să mă poziţionez şi să îmi arăt creativitatea şi sensibilitatea şi cedez locul altcuiva. Trăiesc în complezenţă, deoarece, chiar dacă îmi caut identitatea şi vreau să fiu diferit, vreau în acelaşi timp ca ceilalţi să mă iubească.

Când găsesc cauza metafizică a afecţiunii mele, conştientizez şi accept această situaţie temporară, care mă va ajuta să găsesc ajutor pentru a mă elibera. Gândurile şi acţiunile mele sunt susţinute de iubire. Totul se armonizează în mine şi hemoroizii dispar. Accept să mă relaxez şi îmi asum riscul de a examina ceea ce mă deranjează. Îmi reiau viaţa în propriile mâini şi las să plece emoţiile negative care îmi fac rău. Stabilesc noi locuri în

care să mă simt bine şi liber. Sentimentul de neputinţă dispare şi reiau stăpânirea destinului meu.

HEMORAGIE Vezi: SÂNGE-HEMORAGIE

HEPATITĂ Vezi: FICAT-HEPATITĂ

HERNIE

Hernia este o tumefacţie a ţesuturilor moi ale unui organ care iese prin peretele muşchilor, acolo unde există un punct slab. Poate fi vorba despre o tumoare formată de un organ care a ieşit, printr-un orificiu natural sau accidental, în afara cavităţii care îl conţine în mod normal. Hernia este provocată de o presiune a ţesutului moale de sub muşchi, când acesta este slab şi puţin folosit. Herniile pot apărea în mai multe locuri.

Locul în care apare indică natura şi mesajul acesteia. Herniile apar mai frecvent de-a lungul peretelui abdominal (hernia peretelui abdominal), pot apărea şi inghinal, hernia inghinală, care face referire la un secret pe care îl port în mine şi pe care nu îl dezvălui celorlalţi şi la dificultatea mea de a-mi exprima creativitatea. Îmi pun întrebarea; oare sunt satisfăcut pe plan sexual? Încerc să răspund nevoilor celuilalt şi uit de ale mele?

La nivelul diafragmei, hernia de diafragmă (hiatală). Este legată de o furie, faţă de care mă simt neputincios, îmi ies din fire. Hernia ombilicală, care afectează şi bebeluşii are legătură, de obicei cu proasta cicatrizare a cordonului ombilical, după ce a fost tăiat.

Umflătura poate exprima, pentru bebeluş, refuzul de a părăsi pântecele confortabil al mamei sau refuzul de a se naşte, iar ca adult, îmi este teamă să fiu controlat, influenţat de un nou mediu de viaţă. Hernia poate reprezenta o dorinţă neexprimată de a mă rupe de o situaţie sau de o persoană, care nu îmi place şi faţă de care am un angajament. Vreau să ies, să mă extrag dintr-o situaţie care a devenit intolerabilă pentru mine. Poate fi vorba de o ruptură în cuplu, provocată de mine sau de partenerul meu şi pe care îmi este greu să o accep.

Consider viaţa greu de suportat? De ce să muncesc atât de dur? Mă simt atât de slab. Am nevoie de sprijin, dar nu sunt pregătit să cer ajutor. Hernia poate exprima, de asemenea, o autopedepsire deoarece îmi port pică, mă simt neputincios sau incapabil de a realiza anumite lucruri. Astfel simt multă frustrare faţă de mine însumi, deoarece ştiu că mă raportez prea mult la ceilalţi şi nu ţin cont de propriile mele nevoi. Răspund aşteptărilor celorlalţi: părinţi, prieteni, patron, partener. Şi unde sunt eu? Prin controlul constrângerii mele, ating un nivel unde totul explodează sau face „implozie" în mine. Deoarece nu mi-am eliberat în exterior disperarea, aceasta trebuie să găsească un loc pentru a ieşi. Peretele abdominal protejează organele interne şi le păstrează la locurile lor. Prin urmare, hernia la muşchiul abdominal, poate fi legată de dorinţa mea de a-mi păstra lumea la locul ei, de a nu lăsa agresivitatea să se elibereze. Oare pot să o eliberez? Poate mă simt vinovat pentru că mă aflu în această stare şi mă simt forţat să merg mai departe sau încerc să îmi împlinesc scopul, într-un mod excesiv. Există o tensiune mentală, un stres care încearcă să ţâşnească afară. Vreau să ies dintr-o stare sau dintr-o situaţie, care nu este plăcută şi în care mă simt constrâns să rămân. Este vorba despre o formă de autopedepsire. Este momentul unui nou început.

Accept să îmi exprim creativitatea. Acum îmi permit să fiu eu însumi şi să mă exteriorizez liber. Trăiesc mai multă iubire pentru mine însumi şi pentru ceilalţi, deoarece ştiu „cine sunt". Îmi acord timp pentru a mă interiorize, pentru a fi singur şi a vedea clar în viaţa mea şi a şti încotro mă îndrept.

HERNIE DE DISC Vezi şi: SPATE, LUXAŢIE

Un disc intervertebral este o structură rotundă şi plată, situată între fiecare pereche de vertebre ale coloanei vertebrale, al cărei miez este asemănător cu o gelatină, care are rol de a amortiza, de a absorbi şocurile. În hernia

de disc (sau disc deplasat) presiunea vertebrelor provoacă ieşirea acelui miez în spate, în canalul rahidian, reducând astfel efectul de amortizare şi comprimă într-un mod dureros rădăcinile nervoase de la acel nivel. Într-o astfel de hernie, pe lângă semnificaţia generală a herniei, există şi o relaxare anormală a lichidelor, care implică, pe plan metafizic, emoţiile. Există şi durerea de la nervi, care implică energia mentală şi culpabilitatea. Toate acestea indică un conflict puternic, care afectează toate aspectele fiinţei mele. În situaţia în care apare hernia de disc, există sigur un conflict legat de o presiune. Poate fi vorba despre presiunea de la nivelul responsabilităţilor mele familiale, financiare, profesionale etc. Este ca şi cum aş exercita o presiune asupra mea depăşindu-mi limitele, mă consider altcineva deoarece vreau să merg prea repede. Presiunea poate veni de la mine, de la ceilalţi sau din altă parte. Iau responsabilităţile celorlalţi în spatele meu. Am impresia că sunt singur în viaţă, îmi lipseşte afecţiunea, nu mă simt sprijinit şi ezit să mărturisesc acest lucru celorlalţi şi mai ales, mie însumi. Am sentimentul de a fi prizonier şi indecis. Nu mă simt la înălţime, nu am încredere în mine. Am tendinţa de a trăi pentru ceilalţi. Nu îmi permit să fac nicio greşeală. Mă prăbuşesc sub greutatea responsabilităţilor. În loc să mă comporta cu blândeţe faţă de mine, sunt foarte rigid. Îmi trăiesc viaţa ca un automat în loc să îmi las inima? mea de copil să se bucure şi să fie spontană. Deoarece totul este mecanic, foarte raţional, fără emoţii, acest lucru determină dificultăţi în relaţiile mele interpersonale. Emoţiile mele sunt strivite în corpul meu şi mă obligă să fiu foarte rigid. Mă revolt faţă de o situaţie, pe care o consider fără ieşire. Este important să găsesc semnificaţia pentru partea afectată a coloanei vertebrale, pentru a înţelege mai bine ce se întâmplă în mine. Învăţ să fiu mai „suplu” faţă de mine şi mă simt susţinut de viaţă. Mă eliberez de toate culpabilităţile şi de toată presiunea. Mă iubesc aşa cum sunt. Fac tot ce pot

mai bine şi las restul în grija lui Dumnezeu. Învăţ să am încredere şi accept faptul că mă pot susţine eu însumi. Îi las fiecăruia responsabilitatea lui, astfel voi fi liber să-mi trăiesc viaţa conform propriilor mele valori existenţiale. Nu mai trebuie să fiu „pe linia frontului". Pot fi doar spectator. Conştientizez faptul că, de fiecare dată când am căutat un răspuns sau un sprijin, am găsit confirmarea a ceea ce ştiam sau simţeam deja.

Accept să îmi ascult vocea interioară, care este întotdeauna aici pentru a mă ajuta şi a mă îndruma. Învăţ să am încredere în mine şi descopăr toată forţa care se află în mine şi fericirea mă va face să stau în picioare, liber şi plin de încredere.

HEROINĂ (consum de...) Vezi: DROGURL

HERPES (în general, bucal, labial) Vezi şi: GURĂ

Herpesul este o erupţie cutanată veziculară inflamatorie. Virusul este foarte contagios şi afectează un procent mare din populaţie şi, în plus, persistă în corp pentru tot restul vieţii. Există ceva ce îmi otrăveşte existenţa, o legătură între piele şi sistemul nervos, care suferă: „de aceea mă doare". Virusul poate reapărea chiar şi după ani de lipsă de activitate. Erupţiile provocate de virusul herpes simplex (HSV) afectează mai ales gura, buzele sau organele genitale. Există mai multe cauze ce pot determina herpesul. Poate fi vorba despre frustrare deoarece nu am reuşit să îmi realizez anumite dorinţe şi mă simt „neputincios", „incapabil". Sau vreau să îndepărtez pe cineva, pentru a nu mă lăsa sărutat: judec acea persoană sau o pedepsesc. Am nevoie să mă retrag (atât în sens propriu cât şi în sens figurat) pentru o anumită perioadă, deoarece presiunea este foarte puternică. Poate fi în legătură cu viaţa mea sexuală sau cu munca sau familia. Poate îmi port pică deoarece am spus cuvinte jignitoare şi acum am tendinţa de a mă căi. A trebui să mă apăr şi este posibil să regret vorbele spuse. Pot să judec foarte sever o persoană de sex opus şi să

generalizez apoi (de exemplu: „Toţi bărbaţii sunt…”) Toate sunt modalităţi de a păstra distanţa faţă de ceilalţi, deoarece regiunile unde apare herpesul sunt de obicei buzele şi organele genitale, locuri importante pentru comunicarea personală, verbală sau afectivă, cu ceilalţi. Ulceraţiile indică faptul că trăiesc o suferinţă emoţională şi mentală (deoarece sunt implicate ţesutul moale şi fluidele), că trăiesc o durere interioară puternică, care vrea să iasă la lumină. Deoarece cu buzele îi sărut pe cei dragi (partener, copii, părinţi etc.) herpesul bucal indică faptul că pot trăi o separare de cineva apropiat. Contactul de la nivelul buzelor a fost întrerupt dintr-un anumit motiv şi herpesul poate apărea. Aveam unele proiecte, dar nu mai vreau să le realizez. Pentru mine este greu să îmi împărtăşesc convingerile. Am impresia că ceilalţi îmi controlează viaţa şi nu îmi convine acest lucru. Când apare pe nas (foarte rar) herpesul indică faptul că pot să fiu furios deoarece cei din jurul meu cred despre mine că „îmi bag nasul peste tot”. Erupţiile par a fi legat foarte strâns de stres şi de situaţii conflictuale, mai ales când fac ceva împotriva voinţei mele sau contrar sentimentelor mele interioare (de exemplu dacă am un raport sexual cu o persoană cu care nu vreau să fiu). Herpesul îmi poate transmite, de asemenea, mesajul că trăiesc o supărare, o slăbiciune faţă de viaţă, o lipsă de iubire de sine. Acest virus indică toate problemele legate de ruşine, culpabilitate, compromis şi de negare de sine, care sunt legate de sexualitate (observând partea corpului care este afectată voi putea găsi cauza). Trebuie să analizez intimitatea pe care o trăiesc cu partenerul meu şi să văd care sunt frustrările, fricile şi decepţiile pe care le am faţă de aceasta. Oare simt ruşine faţă de sexualitatea mea? Este satisfăcătoare sau a devenit doar o plăcere carnală, lipsită de sensul profund pe care ar trebui să îl aibă?

Accept să nu mă mai judec sau să îi judec sever pe ceilalţi. Învăţ să fiu mai deschis faţă de ceilalţi. Am tot mai

multă încredere în relaţiile mele intime. Mă iubesc mai mult şi soarele va reveni în viaţa mea. Sunt mândru să fiu cine sunt.

HERPES GENITAL SAU HERPES VAGINAL Vezi şi: PIELE-MÂNCĂRIME, VAGIN – VAGINITĂ

Conform credinţei populare, herpesul vaginal provine din culpabilitatea sexuală şi din dorinţa inconştientă de a se autopedepsi. Herpesul genital poate apărea dacă există un sentiment de absenţă a contactului sexual. Poate am avut un partener, de care m-am separat şi trăiesc o frustrare legat de acest lucru. Sau în timpul unei separări fizice, dacă partenerul a plecat în călătorie de afaceri, pentru o perioadă de timp. Contactul fizic cu pielea organelor mele sexuale fiind absent şi deoarece trăiesc foarte greu această separare, îmi voi manifesta starea de rău printr-un herpes vaginal. Este posibil ca frustrarea mea să provină şi din cauzarelaţiilor mele sexuale: nu sunt satisfăcătoare sau dorinţele mele nu sunt împlinite sau, din contră, sunt pe deplin împlinite şi aduc la suprafaţă amintiri dureroase. Altfel spus, mă pot întreba de ce am trăit atâţia ani insatisfacţii în timp ce acum lucrurile merg atât de bine, de ce nu am trăit aşa ceva înainte? În educaţia religioasă, populară, se pretindea chiar că, herpesul era trimis de Dumnezeu, pentru a ne pedepsi. Sentimentul de ruşine mă poate face chiar să îmi neg, să nu îmi accept organele sexuale. Părţile genitale au fost mesageri morali, în cazul mai multor religii.

Accept să conştientizez faptul că vreau să fug de natura mea profundă. Sunt vulnerabilă. Oare sunt capabilă să mă implic în totalitate? Îmi iubesc corpul şi mă bucur de sexualitatea mea. Dumnezeu m-a creat după imaginea lui. Mă minunez de frumuseţea din mine. Trebuie să mă accepţi în totalitate, să mă abandonez total mie însumi pentru ca apoi să fac acest lucru şi cu partenerul meu.

HIDROFOBIE Vezi: TURBARE

HIGROMA Vezi: BURSITĂ, GENUNCHI

HIPERACTIVITATE Vezi şi: AGITAŢIE

Hiperactivitatea se referă mai ales la copiii ale căror activităţi sunt intense şi constante. Este important să facem distincţia dintre un comportament dinamic şi hiperactivitate.

Dacă sunt un copil hiperactiv am un comportament turbulent, care deranjează, uneori chiar ciudat. Este modul meu obişnuit de a ignora situaţiile şi circumstanţele din jurul meu, devenind atât de implicat în ceea ce fac, încât nu trebuie să îmi concentrez atenţia pe realitatea „mea" imediată, poate pentru că acea realitate nu este valorizantă sau reconfortantă. Sunt revoltat de anumite situaţii sau anumite comportamente din anturajul meu. Nervozitatea pe care o exprima duce la lumină unele stări interioare neexprimate, frici pe care le simt eu sau alţii. De asemenea, poate fi vorba despre o formă de revoltă contra autorităţii, un mod de a evita şi de a face faţă unei realităţi care este intolerabilă pentru mine. Se ştie că hiperactivitatea este cauzată de aditivii artificiali: excesul de zahăr, coloranţi şi mâncarea tip fast-food. Mâncarea de acest gen este de multe ori simbolul părintelui care încearcă să umple lipsa de iubire pe care o pot simţi. De exemplu, îmi dă o ciocolată, când eu, de fapt am nevoie de o îmbrăţişare. Dacă sunt un copil hiperacti acest lucru indică de multe ori faptul că am nevoie să fiu centrat mai mult pe interiorul meu şi pe inima mea. În calitate de părinte, înainte să mă gândesc să îi dau copilului medicamente, este foarte important să încerc tratamente care acţionează pe plan energetic, precum destinderea, acupunctura, homeopatia etc. Este important să verific contextul în care s-a născut copilul: circumstanţele naşterii, dacă a fost prematură, dacă copilul a avut un traumatism etc. deoarece naşterea are o influenţă asupra evoluţiei copilului, fiindcă memoria emoţională a înregistrat totul (conştient sau nu). O altă situaţie ar fi aceea că, EUL se adaptează constrângerilor printr-un filtru

intern care îl ajută să evite ceea ce îl deranjează în realitate. În acest caz, părinţii îi pot explica copilului povestea naşterii sale şi pot dedramatiza situaţia sau îi pot vorbi sufletului copilului, în timp ce acesta doarme. Există şi cazuri în care, copilul se simte vinovat, de exemplu, dacă mama a avut o naştere dificilă, în acest caz este bine să i se explice copilului faptul că nu a fost vina lui, indiferent ce s-a întâmplat. Există şi situaţii, în care mama, atunci când copilul era în pântece, a avut impresia că acesta nu se mişca. Faptul de a nu se mişca era un semn de pericol şi putea să însemne că, copilul poate murise. După ce a crescut, copilul simte nevoia să se mişte pentru a arăta, chiar inconştient, că trăieşte. Este ca şi cum ar avea impresia că trăieşte doar atunci când se mişcă. Dacă i se explică acest lucru, copilul poate fi eliberat de un stres foarte mare. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul unui adult, care este în continuare hiperactiv. Este posibil ca un copil să fie hiperactiv deoarece este în rezonanţă sau în contact cu copilul interior al unuia dintre părinţii săi, care, trăieşte o tensiune puternică sau o mare nesiguranţă. În astfel de cazuri, copilul este supraprotejat de părinţi. Este posibil ca în casă să se fi vehiculat ideea că pauzele nu sunt permise, deoarece poţi fi considerat slab, leneş. Astfel încât, corpul meu va dori automat să se mişte. Dacă noi, ca părinţi nu suntem centraţi pe plan energetic, cum le putem cere copiilor aşa ceva?

Accept să îmi fiu propriul meu stăpân, să mă ocup de mine, pentru mine şi apoi pentru binele copilului meu.

HIPERCOLESTEROLEMIE Vezi: SÂNGE – COLESTEROL

HIPEREMOTMTATE Vezi: EMOTIVITATE

HIPERGLICEMIE Vezi: SÂNGE-DIABET

HIPERMETROPIE Vezi: OCHI-HIPERMETROPIE

HIPEROKEXIE Vezi: BULIMIE

HIPERSALIVAŢIE Vezi: SALIVĂ-HIPER ŞI HIPOSALUVAŢIE

HIPERSOMNIE Vezi: NARCOLEPSIE

HIPERTENSIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALA-HIPERTENSIUNE

HIPERTERMIE Vezi: FEBRĂ

HIPERTIROIDIE Vezi: GLANDA TIROIDĂ-HIPERTIROIDIE

HIPERTROFIE

Hipertrofia este dezvoltarea excesivă a volumului unui organ sau a unui ţesut. Trebuie să consultăm explicaţiile pentru partea corpului care a fost afectată, pentru a găsi mai multe informaţii.

Hipertrofia indică o nevoie specială şi mai mare decât aspectul emoţional în cauză.

De exemplu, hipertrofia inimii indică faptul că trăiesc o lipsă importantă de iubire. Dacă sunt bebeluş, este vorba despre iubirea unuia a a ambilor părinţi, de care am atât de mare nevoie, dar pe care se pare că nu o pot primi. Indiferent ce vârstă am, trăiesc un gol interior şi o singurătate imensă, ceea ce mă face să simt o nesiguranţă.

Accept să îmi recunosc nevoile şi îmi ofer mijloacele pentru a mi le împlini. În loc să aştept să fie împlinite din exterior, am grijă eu însumi de ele. Îmi acord toată iubirea, tandreţea şi blândeţea de care am nevoie. Aleg să fiu pe deplin deschis faţă de viaţă şi să accept să fiu o persoană împlinită şi fericită.

HIPERVENTILAŢIE (supraoxigenare) Vezi şi: ACIDOZĂ, ANXIETATE, FEBRĂ

Hiperventilaţia constă într-o inspiraţie rapidă şi o expiraţie scurtă, care duce la un exces de oxigen în organism. Cauzele pot fLacidoza, anxietatea sau chiar panica, febra, un exerciţiu fizic intens. Sufăr de hiperventilaţie deoarece nu accept schimbarea. Prin urmare, am un sentiment de nelinişte faţă de nou şi ezit să am încredere în situaţia actuală. Refuz să mă abandonez. Pot chiar să dispreţuiesc ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Deoarece respiraţia mea este dezechilibrată, care este

aspectul din viaţa mea în care există un astfel de dezechilibru, de obicei în exces? Accept oare cadourile vieţii, în totalitate (inspiraţia)? Dau repede ceea ce am, mai ales dragostea mea (expiraţia) Pentru a evita să mă implic total? Am o supraexcitare emoţională, deoarece nu mai ştiu încotro să mă îndrept în viaţă. Fug, refuz să îmi ascult vocea interioară deşi ştiu că am răspunsuri la toate întrebările, dacă o voi asculta. Prefer să trăiesc în neputinţă şi să fiu victimă, în loc să mă responsabilizez. Îmi neg puterea şi resping ocaziile de a avansa, din teamă de necunoscut. Corpul meu îmi transmite un mesaj şi eu conştientizez acest lucru.

Accept să respir normal, mă relaxez, mă abandonez. Viaţa mea se schimbă şi mă bucur de acest lucru. Mă reconectez cu sentimentul de siguranţă interioară. Accept să avansez cu hotărâre şi profit de viaţă!

HIPOACUZIE Vezi: URECHI-SURDITATE

HIPOCONDRIE (IPOHONDRIA) Vezi şi: AGORAFOBIE, ANXIETATE, DEPRESIE

Sunt hipocondriac (popular ipohondru) dacă mă preocupă starea sănătăţii mele într-un mod excesiv. Acest lucru poate deveni o obsesie, să cred că mă pot îmbolnăvi. În timp ce atenţia mea este concentrată pe această posibilitate, acest lucru mă împiedică să ascult criticile şi comentariile celorlalţi cu privire la mine. Simt o nesiguranţă sau o frică puternică faţă de pierderea de control care ar putea însemna apariţia unei boli. Nu accept să sufăr din cauza unei boli, deoarece ştiu, în sinea mea că deja sufăr în interiorul meu. Această frică poate deveni atât de mare încât pot să mă detaşez de realitate şi să am halucinaţii.

Accept să reaiau contactul cu mine însumi. Un demers energetic sau o psihoterapie mă pot ajuta să îmi recapăt încrederea în mine şi în capacitatea mea divină de deschidere, pe care o pot manifestam viaţă.

HIPOGLICEMIE Vezi: SÂNGE-HIPOGLICEMIE

HIPOFIZĂ Vezi: GLANDA PITUITARĂ

HIPOSALIVAŢIE Vezi: SALIVĂHIPER ŞIHIPOSALIVAŢIE

HIPOTENSIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ – HIPOTENSIUNE

HIPOTIROIDIE Vezi: GLANDA TIROIDĂ-HIPOTIROIDIE

HISTEROPTOZA Vezi: PROLAPS

HODGKIN (boala lui…) Vezi şi: CANCER AL GANGLIONILOR (A SISTEMULUI LIMFATIC), SÂNGE-LEUCOPENIE

Boala lui Hodgkin este o afecţiune canceroasă care afectează ganglionii limfatici precum şi splina şi ficatul.

Boala lui Hodgkin este un tip de limfom descoperit în anul 1832, caracterizat prin prezenţa unor celule mari atipice, celulele Reed-Stemberg.

Celula STERNBERG este indispensabilă pentru diagnostic. Natura sa reală este încă puţin cunoscută, dar se pare că este de origine limfoidă B clonală.

Se manifestă prin pierderea forţei, din cauza diminuării cantităţii de globule albe.

Boala lui Hodgkin are legătură cu o culpabilitate mare pe care o trăiesc. Nu mă consider destul de bun, respectul faţă de mine este foarte scăzut, ajungând chiar până la faptul de a refuza să mi se facă complimente. Îmi este teamă că voi fi atacat, dezaprobat şi trăiesc o descurajare foarte mare, îmi pierd pofta de viaţă (sângele înseamnă bucurie), îmi pierd imunitatea naturală (globulele albe) deoarece este ca şi cum nu aş avea dreptul sau nu aş merita să trăiesc. Nu pot îndeplini aşteptările celorlalţi, mai ales pe cele ale părinţilor mei. Mă simt ca într-o cursă frenetică, simt nevoia să îmi demonstrez mie şi celorlalţi că sunt cineva şi pot realiza lucruri importante. Pot avea sentimente de ură, de ranchiună, faţă de cineva sau faţă de o situaţie, ceea ce îmi afectează sănătatea mentală şi fizică. Pot fi sentimente faţă de mine însumi,

deoarece am obosit să trăiesc în funcţie de ceilalţi. Încerc să aflu cine sunt şi port măşti pentru a fi pe placul celorlalţi. Sunt ca un cameleon, care îşi schimbă culoarea pentru a se proteja împotriva autorităţii din exterior. Mă consider un monstru, mă simt prizonier.

Accept ca marea mea bucurie să fie faptul de a mă iubi pentru ceea ce sunt. Am încredere în mine şi merg mai departe în propriul meu ritm. Corpul meu se va regenera deoarece mă conectez la Sursa din mine. Îmi iau viaţa în propriile mâini. Conştientizez faptul că ceilalţi nu mă pot iubi cu adevărat, decât dacă sunt eu însumi. Descopăr bogăţiile din mine şi trăiesc în funcţie de adevărul meu interior.

HOLERĂ Vezi: INTESTINE-DIAREE

HOMOSEXUALITE

Există o excepţie pentru iubire? Homosexualitatea este o boală? Există oameni care încearcă să demonstreze că homosexualitatea ar putea fi înscrisă în bagajul nostru genetic. Homosexualitatea este un limbaj al iubirii, care este acceptat tot mai mult în societatea contemporană. Poate fi etapă în căutarea propriei identităţi sau o alegere de viaţă pentru evoluţia mea sau pentru evoluţia societăţii. Câţi părinţi nu se simt depăşiţi în iubirea lor pentru copilul lor homosexual (gay, pentru homosexualitatea masculină sau lesbiană, pentru homosexualitatea feminină).

Există două părţi în fiecare dintre noi. Partea feminină, (YIN sau intuitivă) şi partea masculină (Yang sau raţională). Este posibil ca, deoarece nu îmi accept identitatea, să încerc să găsesc la o persoană de acelaşi sex, partea din mine pe care am respins-o. Sau este posibil să caut un tată sau o mamă. Oricare ar fi alegerea mea în orientarea sexuală, este important să fiu în armonie cu mine însumi. Dacă aleg homosexualitatea, deoarece resping persoanele de sex opus, dintr-un anumit motivoi retrăi situaţii asemănătoare cu cele pe care le-aş fi trăit cu persoane de sex opus, deoarece am multe conştientizări de

făcut. Când alegerea mea este clară pentru mine, fie că sunt homosexual, fie că sunt heterosexual, nu ar trebui să mă simt ameninţat de cei care au o orientare diferită de a mea. Dacă reacţionez faţă de cei care au o orientare sexuală diferită de a mea, trebuie să mă întreb foarte serios de ce îmi este frică în situaţia respectivă. De ce anume am nevoie să mă protejez, având o atitudine opusă? Oare îmi este teamă că am o parte homosexuală în mine şi îmi este frică sa o recunosc? Dacă, de exemplu, sunt bărbat şi unul dintre părinţii mei voia cu orice preţ o fată, este posibil, chiar dacă inconştient, să vreau să îmi dezvolt calităţile feminine cât mai mult, pentru a mă apropia şi a fi acceptat de acel părinte. Dacă sunt bărbat, este posibil să mă întreb foarte multe lucruri cu privire la identitatea mea. Poate îmi caut virilitatea sau rolul meu de tată şi de fiu, relaţii în care caut iubirea. Poate am fost crescut de o mamă prea dominantă, ceea ce m-a determinat să evit femeile. Toate aceste posibilităţi pot fi valabile şi în cazul femeilor.

Accept să conştientizez faptul că importantă este iubirea dintre două persoane şi ca această iubire să fie adevărată, indiferent de orientarea lor sexuală. Pot să cer sfătuitorului meu interior să mă ajute să înţeleg la nivelul inimâi să mă accept a5 a cum sunt şi să îi accept pe ceilalţi aşa cum sunt.

HUNTINGTON Vezi: CREIER-HUNTINGTON (BOALA LUI…)

I

ICTER (GALBINAREA) Vezi şi: FICAT, SÂNGE/ / CIRCULAŢIE SANGUINĂ

Icterul, denumit popular, gălbinare, este un exces de bilirubină, cauzat de o distrugere masivă a globulelor roşii din sânge, din cauza unei anomalii congenitale a membranei acestora sau din cauza unei agresiuni. Poate proveni şi de la distrugerea celulelor hepatice sau din incapacitatea de a elimina bila (sindrom de retenţie).

Rezultatul este colorarea în galben a pielii şi a albului ochiului (sclerotica). Deoarece este legat de curăţarea sistemului sanguin, înseamnă că am o dificultate de a-mi „curăţa" emoţiile. Simt emoţii negative, foarte intense, de invidie, de dezaprobare, de frustrare, atât de puternice încât „mă îngălbenesc". Trăiesc multă ranchiună. Devin atât de tranşant şi de excesiv în ideile şi în opiniile mele încât mă agăţ de ele, ceea ce duce la un dezechilibru interior. Sunt în conflict cu puterea exercitată de autoritate şi cu locul pe care îl ocup în societate, de care prefer să fug decât să mă integrez. Vreau să mă îndepărtez de o situaţie, care este intolerabilă pentru mine. Refuz să mă schimb. Trăiesc culpabilitate şi ruşine. Mă simt prizonier, pe plan emoţional, social sau fizic. Mă întreb cu privire la direcţia pe care trebuie să merg, îmi pun sub semnul întreb propria identitate. Spiritul meu negativ devine limitat, îmi este greu să am o vedere de ansamblu asupra unei situaţii date sau a vieţii în general. Mi-am pierdut curajul şi mă simt atât de mult prizonierul propriilor mele emoţii neexprimate şi canalizate, încât am nevoie să fiu singur pentru a-mi reveni. „Icterul nou-născutului" are legătură cu frustrările, cu dezamăgirea sau cu o ranchiună. Aş vrea să mă salvez, dar este imposibil: sunt legat de o situaţie sau, pur şi simplu, de mama mea. Eu, ca şi copil, este posibil „să fi luat asupra mea gândurile părinţilor mei „de exemplu, dacă părinţii mei şi-au dorit un băiat şi au avut o fată, este posibil să mă simt responsabilă de decepţia lor şi am impresia că îmi lipseşte protecţia lor.

Accept să fiu mai deschis faţă de oamenii din jurul meu, deoarece am multe de învăţat de la ei.

ILEITĂ (BOALA LUI CROHN) Vezi: INTESTINE-CROHN (BOALA A LUI...)

INELAR Vezi: DEGETE – INELAR

IMPACIENŢĂ Vezi şi: FRIGIDITATE, NERVOZITATE, SÂNGE-HIPOGLICEMIE

Impacienţa denotă un stres interior, o nesiguranţă

sau o tensiune care mă cuprinde şi îmi afectează sistemul nervos. Devin mai iritat, mai expeditiv în ceea ce spun sau fac. „Sunt impacient faţă de mine sau faţă de ceilalţi?” De ce am tot timpul nevoie să mă grăbesc? Este ca şi cum aş vrea să recuperez timpul. Când simt o limită sau simt că cineva vrea să îmi afecteze libertatea, acest lucru mă irită şi se manifestă prin atacuri de impacienţă.

Accept să îmi acord câteva momente pentru a mă destinde şi pentru a găsi cauza iritării mele.

IMPOTENŢA Vezi şi: ANGOASĂ, ANXIETATE, FRICĂ

Ca bărbat, dacă sunt incapabil să obţin sau să menţin o erecţie în timpul unui contact sexual, sufăr de impotenţă, denumită şi disfuncţie erectilă. O astfel de afecţiune mă face, cu siguranţă, să fiu nesatisfăcut pe plan sexual. Pe plan medical, chiar dacă impotenţa poate avea cauze organice, adică o cauză de ordin fizic sau un aspect psihologic, trebuie să consider că este provocată de un factor psihologic şi metafizic (dincolo de planul fizic) chiar dacă acesta este inconştient. Impotenţa este adeseori legată de frica de a mă abandona, cu deplină încredere, unei femei (sau unui bărbat, dacă am relaţii fizice cu un bărbat) sau de a-mi pierde controlul faţă de mine însumi sau faţă de parteneră/partener. Îmi este frică să devin vulnerabil, intimitatea mă „intimidează”. Sau pot fi neliniştit de ideea că „o pot lăsa pe partenera mea însărcinată”.

Bărbat fiind am multe responsabilităţi şi pot trăi multă presiune şi mult stres la muncă, iar societatea, în general, îmi cere să fiu performant, să mă depăşesc. Dacă transfer acest lucru pe plan sexual, pot simţi o presiune sexuală, care mă împinge să mă autodepăşesc şi care creează o mare tensiune interioară şi mă face „să îmi pierd mijloacele”. Astfel mă las prins în raporturile intime. Sau, din contră, un bărbat care se apropie de vârsta pensionării, poate observa semne de impotenţă şi se simte inutil, fără valoare. În acest caz, mă simt în declin. Mă

devalorizez, deoarece nu mai am posibilitatea să mă depăşesc la serviciu, nu voi mai fi performant nici în pat. Acelaşi lucru se poate întâmpla dacă îmi pierd locul de muncă, într-un mod neaşteptat şi brusc. Într-un anumit domeniu, viaţa mea şi-a pierdut orice sens. Deoarece nu îndrăznesc să vorbesc despre acest lucru cu partenera mea, simt multă culpabilitate, confuzie, îmi este chiar teamă că o voi pierde. O angoasă puternică în timpul actelor sexuale poate provoca acest blocaj, care mă face să sufăr de impotenţă. Această angoasă poate proveni din faptul că, în timpul unui raport sexual, sunt în contact mai puternic cu latura mea afectivă. Ca şi bărbat, nu sunt obişnuit să mă descurc cu emoţiile mele. Sunt în contact mai conştient cu copilul meu interior rănit, care poate simţi nesiguranţă, frică, respingere, neînţelegere.

De asemenea, dacă am avut impresia, în timpul relaţiilor mele sexuale anterioare, că am trăit un eşec devalorizant, este posibil să nu mă simt „la înălţimea" situaţiei în timpul următoarei relaţii sexuale. Nesiguranţa mea, sentimentul de incapacitate şi eşec, ura faţă de mine, culpabilitatea sau neglijenţa, mă pot determina, de asemenea, să sufăr de impotenţă. Pot trăi plecarea partenerei/ a partenerului ca pe o separare, atât pe plan emoţional, cât şi fizic. Iar cum contactul fizic, sexual nu este posibil, organele mele sexuale îşi pierd sensibilitatea. Impotenţa poate avea drept cauză şi un eveniment din trecut, care m-a marcat: poate am fost abuzat fizic sau psihologic în copilărie, pot să păstrez o ranchiună faţă de o relaţie afectivă anterioară şi să am impresia că am fost victima unei trădări. Impotenţa este, de asemenea, un mod de a avea o putere asupra celuilalt, reţinând pe plan sexual un partener (sau o parteneră) care abuzează sau cere prea mult. Pot avea impresia că teritoriul meu (bunurile mele, mediul meu imediat, ceea ce mă defineşte) se află în pericol. Poate mi-am pierdut interesul pentru femei în general, ceea ce se transpune pe plan fizic, dacă acest

dezinteres persistă.

Şi, în cele din urmă, dacă îmi identific partenera sau partenerul cu mama mea, dacă aceasta ocupă un loc prea mare în viaţa mea şi mă supun în faţa ei (a lui) deoarece îmi este teamă că nu mă place, mă simt impotent, neputincios să o (îl) fac fericită (fericit) şi să îi ofer plăcere, acest lucru se va transpune în impotenţă sexuală. Partenera mea sau partenerul meu, fiind copia fidelă a mamei mele, îmi dau seama că, am produs, fără să ştiu, un incest pe plan psihologic, care inevitabil va duce la impotenţă, pe mai multe planuri. Este posibil ca, complexul lui Oedip51 să nu fi fost trăit în condiţii normale. Mă pot simţi ameninţat de partenera/partenerul meu, de obicei pe plan emoţional, dar şi pe plan fizic. Ce se va întâmpla dacă mă abandonez total? Îmi voi pierde sentimentul de putere? O să fiu abuzat (atât în sens propriu cât şi figurat): pe plan fizic, emoţional sau financiar? Frica de eşec mă înţepeneşte. Sunt plin de emoţii şi nu prea ştiu ce să fac cu ele. Trăiesc cu obligaţia de a avea relaţii sexuale satisfăcătoare şi povara aceasta, este greu de purtat. Am impresia că trebuie să îi ofer plăcere celuilalt, cu orice preţ. Este posibil să pot o ranchiună pe care am trăit-o faţă de o parteneră/un partener din trecut. Corpul meu mă face să îmi regândesc valorile faţă de sexualitate şi iubire, în general. Faptul de a exista ca bărbat mă poate trimite la imaginea tatălui meu, dar conştientizez faptul că sunt diferit de el şi că pot să îmi trăiesc propria viaţă, în loc să o trăiesc de fapt, pe a lui.

Accept să îmi definesc locul, să intru în contact cu emoţiile mele şi să las la o parte controlul, pentru ca energia, în loc să rămână în minte, să circule liber în întreg corpul, pentru a mă aduce la o relaxare fizică şi mentală. Impotenţa pe care o trăiesc mă poate ajuta să conştientizez care este adevărata mea valoare, ca şi persoană şi ca „partener de sex”. Mă ajută să descopăr că pot fi creativ în alte aspecte din viaţa mea. Sunt

determinat să-mi reevaluez valorile şi priorităţile cele mai profunde. Când conştientizez faptul că pot experimenta iubirea adevărată în moduri diferite şi ca merit acest lucru, impotenţa va dispărea şi voi reintra în contact cu forţa mea interioară.

INCONTINENŢĂ (fecale, urinar) Vezi şi: VEZICĂ

Incontinenţa fie că este a fecalelor (incapacitatea de a reţine scaunul), fie urinară (pierdere involuntară de urină) are legătură cu controlul. Este posibil ca viaţă să vrea să mă înveţe să fiu mai flexibil şi să las oamenii şi situaţiile să plece. Pierderea controlului în cazul scaunului sau a urinei mă obligă să conştientizez

Complexul lui Oedip: este caracteristic în evoluţia copilului, de obicei între 3 şi 6 ani, pritr-un puternic ataşament afectiv faţă de un părinte de sex opus: băiatul faţă de mama lui şi fetiţa, fată de tatăl ei. acest lucru. Trebuie să îmi las deoparte gândurile rigide care nu sunt decât o formă de protecţie, pe care mi-o impun pentru a mă apăra de sensibilitatea mea, atunci când nu pot controla situaţia. Deoarece incontinenţa rezultă din cauza unui muşchi care nu mai poate acţiona eficient, există o lipsă sau o slăbiciune la nivel mental, Este posibil să trăiesc o decepţie imensă, care să conducă la disperare. Renunţ, „cobor stindardul” şi nu îmi mai stăpânesc emoţiile. În loc să fiu responsabil şi acti mă culpabilizez, las lucrurile să curgă de la sine, sunt pasiv. Am impresia că nu mai am putere asupra evenimentelor şi asupra mea. În cazul incontinenţei fecale, mă pot întreba care este persoana sau situaţia care mă face să „fac pe mine”. Este posibil să am o reacţie foarte puternică faţă de autoritate şi faptul de a fi nevoit să mă supun acelei autorităţi, îmi provoacă această incontinenţă. Pentru mine, autoritatea poate însemna viaţa însăşi, care mă determină să fac schimbări pe care nu vreau să le fac. Pot să verific cine reprezenta, în copilăria mea autoritatea pentru mine şi faţă de care este posibil să fi reacţionat. Dacă sunt adult şi

trăiesc o astfel de situaţie, mă întreb dacă îmi este greu să iau decizii cu privire la viaţa mea şi la direcţiile în care trebuie să merg. Mă simt „moale” sau am impresia că am prea multe responsabilităţi şi îmi doresc, inconştient, să redevin bebeluş şi să renunţ la tot, să nu mai iau nicio povară pe umerii mei, deoarece am nevoie ca cineva să se ocupe de MINE! în cazul incontinenţei urinare, această eliberare incontrolabilă şi inconştientă de emoţii negative, pe care o reprezintă urina, poate fi un mijloc de a primi mai multă atenţie. Cauza secundară poate fi un sentiment de respingere, de nesiguranţă, de a nu avea niciun merit sau frica de viitor. Simt că îmi lipseşte afecţiunea. Pot, în acest caz, să mă sperii că „voi fi strivit”, ceea ce îmi va accentua sentimentul de neputinţă. Există o situaţie care îmi provoacă o angoasă şi mă simt fără apărare. Faptul de a mă simţi limitat sau de a primi pedepse îmi va intensifica afecţiunea. Îmi voi construi o lume imaginară în care cei răi predomină. Mă simt vulnerabil şi mă opun iubirii, tandreţei, deoarece aceasta nu există în universul meu. Îmi este frică de autoritate, sub toate formele ei. Îmi este teamă că voi pierde ceea ce îmi aparţine sau că voi fi separat de cineva drag. Prin urmare îmi marchez teritoriul. Urina reprezintă emoţiile negative, pe care le eliberez în mod normal, atunci când nu mai sunt necesare sau dorite. Această eliberare, de multe ori nocturnă, indică un conflict la un nivel mai profund şi de care nu sunt conştient Fiind incapabil să „controlez” pierderea de urină sau de fecale sunt incapabil să controlez ceea ce se întâmplă în viaţa mea, mai ales emoţiile, iar acest lucru mă sperie. Este important ca aceste frici şi nesiguranţa interioară să se exprime şi să le aud. Astfel pot lăsa baltă prea uşor lucruri sau persoane dragi, fără să am curajul sau forţa de a căuta ceea ce vreau. Deoarece am multe aşteptări de la viaţă, sunt dezamăgit şi mă las în voia sorţii, atât pe plan fizic cât şi spiritual. Oare am impresia că timpul şi norocul îmi scapă printre degete?

Incontinenţa poate fi provocată, de asemenea, de o frică puternică sau o nervozitate, mai ales în cazul copiilor. Copiii sunt foarte sensibili la ceea ce trăiesc părinţii lor şi nervozitatea sau angoasa acestora pot fi simţite de copiii de toate vârstele. Copil fiind este posibil ca, din cauza incapacităţii mele de a exprima prin afecţiuni ceea ce trăiesc, să folosesc „cerneala galbenă” pentru a exprima indirect ceea ce se întâmplă în interiorul meu şi acest lucru îmi oferă un sentimentul că exist. Primesc atenţie, chiar dacă aceasta este însoţită de certuri, de ţipete şi lipsă de înţelegere. Când sunt copil enurezia poate apărea de multe ori, la naşterea unui frate sau a unei surori. Acest lucru indică faptul că îmi este greu să mă poziţionez în familia mea, nu mai ştiu care este teritoriul meu sau locul meu. Dacă tatăl meu nu m-a încadrat destul sau a făcut-o prea mult, mă simt pierdut, fără sprijin şi voi pierde urina în timpul somnului, mai ales noaptea. După aceea mă simt vinovat şi mă retrag într-un colţ şi vreau ca mama să se ocupe numai de mine.

Accept faptul că este imposibil să controlez tot ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Învăţ să am încredere şi să iubesc noul şi imprevizibilul Dacă sunt un părinte care are un copil care suferă de enurezie trebuie să îl liniştesc şi să îi înlătur orice sentiment de culpabilitate. Îl ajut să îşi găsească propria forţă şi autoritate interioară. Îmi privesc propria viaţă şi verific ce angoasă trăiesc, angoasă pe care copilul meu o poate resimţi. Conştientizez faptul că frica nu rezolvă nimic şi că există o soluţie la o astfel de situaţie care mă nelinişteşte. Am încredere în faptul că sunt îndrumat în fiecare moment. Enurezia poate dispărea din viaţa mea, dacă voi redeveni stăpân pe mine şi pe viaţa mea. Doar eu sunt cel care poate avea autoritate asupra lumii mele interioare. Îmi las sentimentele libere, deoarece sunt sursa puterii mele interioare. Doar recunoscându-le şi acceptându-Iel, ca făcând parte integrantă din ceea ce sunt, pot să îmi creez viaţa aşa cum vreau.

INCONTINENŢA LA COPII – Vezi: PIPI ÎN PAT

INDEX Vezi: DEGETE-INDEX

INDIGESTIE Vezi şi: OTRĂVIRE (PRIN MÂNCARE), DURERE DE BURTĂ, GREAŢĂ, SALMONELA

Stomacul este locul în care corpul meu fizic asimilează mâncarea. Dacă fac o indigestie, corpul meu respinge această mâncare şi sunt afectat de greaţa care îmi dezvăluie starea de rău, de vărsături, de dureri abdominale sau de balonări legate de aerul negativ din jurul meu. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu realitatea, cu gândurile, cu sentimentele, cu emoţiile, pe care le trăiesc şi care vor provoca, de asemenea, o indigestie, dacă îmi este greu să le gestionez. Există un prea-plin într-un aspect al vieţii mele. Există o dezordine, o dizarmonie în interiorul meu. Care este situaţia sau persoana pe care îmi este greu să o diger, să o asimilez în viaţa mea? Ce se întâmplă în viaţa mea, un lucru pe care nu îl mai pot îndura? Care este noutatea pe care refuz să o integrez în viaţa mea? Este posibil chiar să fiu revoltat împotriva acelei situaţii sau a acelei persoane pe care o critic poate tare. Sau poate fi vorba despre ceva ce am văzut sau am auzit, un lucru care nu mi-a plăcut şi care „nu merge bine”. Trebuie să mă poziţionez într-o situaţie şi deocamdată sunt incapabil să fac acest lucru. Nu tolerez ca oamenii să fie incoerenţi în gesturile şi cuvintele lor, Nu ştiu cum să gestionez această situaţie, cuvintele pe care aş vrea să le exprim rămân închise în interiorul meu. Anxietatea, nesiguranţa, agresivitatea „îmi întorc stomacul pe dos” şi, pentru că digestia nu poate avea loc normal, voi respinge fizic mâncarea, aşa cum resping ideile noi sau situaţiile pe care le trăiesc. Mă simt ameninţat fie fizic, fie emoţional. Orice mă nelinişteşte, deoarece nu sunt în contact cu puterea mea interioară. Pentru că nu diger ceea ce se întâmplă în interiorul meu, mi-ar fi greu să diger ceea ce se întâmplă în exteriorul meu.

Accept să descopăr în interiorul meu toate comorile

ascunse acolo. Mă privesc în faţă şi observ că toate emoţiile mele mă determină să fiu o fiinţă unică şi extraordinară. Fiind conştient de cine sunt, pot să schimb ceea ce vreau în viaţă. Învăţ să investesc iubire în situaţii, deoarece am de făcut o conştientizare. Iubirea este ingredientul care mă va ajuta să diger şi să fac să treacă situaţiile din viaţa mea, în armonie cu fiinţa mea. Pot, de asemenea, să iau decizii care mă vor ajuta să îmi realizez cele mai înalte scopuri.

INFARCT

În general, un infarct înseamnă moartea unei părţi de ţesut dintr-un organ, denumită şi necroză, cauzată de obstrucţia unei artere care transportă sângele în acea zonă. Chiar dacă pot fi atinse şi zone precum intestinul, splina, oasele, regiunile cele mai expuse sunt creierul, plămânii şi miocardul, care este învelişul inimii Deoarece circulaţia sângelui este oprită brusc de o pietricică sau un depozit de lipide (un fel de grăsime) dintr-o arteră, acest lucru implică faptul că bucuria nu mai circulă în acea zonă şi acest lucru duce chiar la moartea ţesutului. În funcţie de zona afectată, mă pot întreba ce anume a determinat corpul meu să îmi spună. „Este destul, nu mai suport, o parte din mine moare”. Am pierdut ceva vital din viaţa mea, un lucru cu care mă identificam. Sau, este posibil să am impresia că sunt neobosit şi corpul meu îmi aminteşte faptul că m-am întins prea mult, dincolo de limitele mele. Accept să verific care sunt nevoile mele, pe care le-am lăsat deoparte şi cum aş putea să reaşez lucrurile în ordine în viaţa mea, pentru a mă ajuta să trăiesc din plin experienţe pline de bucurie şi satisfacţie.

INFARCT (cerebral) Vezi: CREIER-ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (AV.C)

INFARCT (de miocard) Vezi: INIMĂ – INFARCT (... DE MIOCARD)

INFECŢII Vezi şi: ANEXA III, DURERE, FEBRĂ, INFLAMAŢIE, SISTEM IMUNITAR

Infecţia se defineşte prin dezvoltarea localizată sau generalizată a unui germen patogen în organism, acesta putând fi bacterie, virus, ciupercă sau parazit. Această situaţie apare atunci când sistemul imunitar nu reuşeşte să distrugă germenele invadator. Germenele poate fi legat de o situaţie din viaţa mea sau de o persoană în relaţie cu care trăiesc un conflict, de multe ori, interior şi despre care nu am vorbit nimănui. Deoarece nu a fost rezolvat, acest conflict va reapărea sub formă de infecţie. O infecţie acută apare în urma unei emoţii violente, dar care este de scurtă durată. O infecţie cronică se referă la o emoţie care există de mult timp. Am fost nevoit să fac compromisuri pentru a-mi păstra echilibrul. Iar acum trebuie să fac o alegere, deoarece această decizie şi inactivitatea îmi consumă prea multă energie şi trebuie să sap adânc în interiorul meu, după resurse. Mi-am distrus în mod voluntar libertatea pentru a-i mulţumi pe ceilalţi şi nu mai vreau acest lucru. Faptul că trăiesc o iritare sau sunt deranjat de ceva, îmi slăbeşte sistemul imunitar, care nu poate împiedica infecţia. Trebuie să îmi pun întrebarea: „ce mă irită sau mă afectează cel mai mult?” Care este stresul pe care îl trăiesc la muncă sau în familie şi care mă tulbură atât de mult? Ce îmi infectează viaţa şi mă face să nu mai pot să mă protejez cum trebuie? O infecţie indică faptul că există, pentru o perioadă lungă de timp, o acumulare de emoţii, de tristeţe şi de nelinişte. Infecţia apare atunci când „nu mai suport”. Există un conflict între două aspecte ale personalităţii mele. Acest lucru se reflectă în viaţa mea în care există una sau mai multe situaţii, care trebuie să se schimbe, să evolueze, pentru a-mi regăsi pacea interioară. O infecţie virală (printr-un virus) indică faptul că altcineva este stăpân pe viaţa mea. Această infecţie mă obligă să mă odihnesc şi să îmi reevaluez viaţa. De ce să nu trăiesc în funcţie de propriile mele credinţe şi propriile mele valori profunde, în loc să îi urmez orbeşte pe ceilalţi?

Infecţia fungică (cauzată de o ciupercă) arată cât de mult mă parazitează propria furie şi sentimentul meu de neputinţă, care mă rod pe dinăuntru. Refuz să îmi văd tot potenţialul şi mă las afectat de ceilalţi. Trebuie să accept schimbările care au loc în viaţa mea, lăsând la o parte furia pe care o pot trăi. Semnificaţia acestei furii va fi cu atât mai importantă dacă infecţia este însoţită de durere sau de febră. Este important să văd care parte din corpul meu este afectată. Dacă, de exemplu, este vorba de o infecţie a organelor sexuale, trăiesc o situaţie conflictuală, care mă irită şi mă înfurie foarte tare, o situaţie legată de sexualitatea mea sau felul în care o percep. Infecţia va dura atâta timp cât nu voi regla situaţia şi este posibil să întârzii în găsirea soluţiilor, deoarece îmi este teamă de consecinţe şi de schimbările care vor apărea în viaţa mea. Infecţia survine ca urmare a unei slăbiri a sistemului meu imunitar, ceea ce implică faptul că este vorba despre iubirea faţă de mine însumi. Trebuie să mă întreb care sunt atitudinile, gândurile pe care vreau să le schimb sau acţiunile pe care trebuie să le fac pentru a aduce mai multă iubire în viaţa mea. Deoarece ştiu că oamenii fericiţi au un sistem imunitar puternic, fac în aşa fel încât iubirea să crească în interiorul meu şi astfel, să devină scutul meu, protecţia mea.

Accept să fac curăţenie în viaţa mea, să o „dezinfectez” pentru a lăsa deoparte atitudinile şi comportamentele care nu sunt bune pentru mine.

INFECŢII URINARE Vezi: (URINĂ INFECŢII URINARE)

INFECŢII VAGINALE Vezi: VAGIN VAGINITĂ

INFECŢII VIRALE Vezi: INFECŢII

ÎNVIAMATIA Vezi şi: ANEXA III

Inflamaţia este o reacţie locală a organismului care se apără împotriva unui agent patogen şi este caracterizată de roşeaţă, căldură, durere şi tumefiere (umflătură).

Este expresia corporală a unei inflamaţii interioare. Sunt inflamat şi furios din cauza a ceva sau a cuiva: de obicei furia în exces este localizată la ficat sau la vezica biliară şi acest lucru este exprimat de corpul meu. Trebuie să mă întreb ce aspect al vieţii mele mă face să fiu „roşu de furie”, „să fierb” şi care apoi îmi provoacă culpabilitate, în cazul în care aceasta nu era deja una din cauzele inflamaţiei. Mă simt strâmtorat, limitat. Viaţa mea este prea rigidă, prea programată. Inflamaţia îmi arată faptul că trăiesc o situaţie în viaţa mea, la care nu vreau să renunţ. Mă opun schimbărilor. Mă lupt cu furia. Lucrurile de care aveam nevoie înainte pentru a mă sprijini şi a mă ajuta să avansez poate nu îşi mai au rostul acum. Contradicţia pe care o trăiesc mă aprinde. Acest lucru mă irită şi devin exasperat! Este important să verific, de asemenea, dacă am avut în trecut o dificultate sexuală, care a rămas nerezolvată sau dacă am trăit un sentiment de pierdere, pe care nu l-am acceptat şi faţă de care simt multă iritare. Astfel voi putea să conştientizez acea situaţie şi să o înţeleg într-o lumină nouă. Mă întreb cu privire la credinţele mele şi dacă trăiesc un conflict interior puternic, în care sunt împotriva celor din jurul meu.

Accept să fiu diferit şi să îmi exprim opiniile chiar dacă acestea pot fi diferite de opiniile celorlalţi. Mă afirm aşa cum sunt, în unicitatea mea. Învăţ să am încredere în mine şi să trăiesc într-un mod spontan.

INIMĂ Vezi şi: SÂNGE

Inima este legată de cea de a patra chakră sau centru de energie: această chakră este YIN-YANG, atât masculină cât şi feminină, atât mentală cât şi emoţională. Simbolizează casa şi reprezintă iubirea (emoţiile, capacitatea mea de a iubi), bucuria, vitalitatea şi siguranţa. La nivel simbolic, partea dreaptă a inimiiY reprezintă tatăl, iar partea stângă, mama. Energia inimiiv se propagă în întreg corpul, mai ales în zona dintre gât şi plexul solar. Inima este un fel de pompă energetică care

face să circule viaţa (sângele) prin tot corpul. Circulaţia sângelui distribuie energia vitală necesară fericirii, echilibrului, bucuriei de a trăi şi păcii interioare. Este deci esenţial să îmi manifest iubirea, îndrumând energia din inimiiv spre cele mai frumoase energii spirituale disponibile. Dacă trăiesc o situaţie în care am impresia că „mi s-a smuls inimăv din piept”, că toată fiinţa mea este implicată, că nu primesc destulă iubire de la ceilalţi, că iau viaţa prea în serios, corpul meu va reacţiona. O afecţiune la inimăv mă retrimite la un aspect fundamental al iubirii, care provine din faptul că nu mă iubesc destul de mult sau că nu primesc această iubire de la ceilalţi, de la viaţă sau de la Dumnezeu. Acest lucru mă determină să mă întreb dacă trăiesc o culpabilitate, care mă împiedică să mă simt demn de a fi iubit cu cât voi acorda mai multă atenţie iubirii, compasiunii şi iertării, cu atât mai mult inimăv mea va funcţiona cu bucurie, linişte şi uşurinţă. Inima mea va fi stabilă afectiv şi se va afla la adăpost de toate dezamăgirile. O inimăv cu un ritm blând şi armonios indică o persoană calmă.

Ritmul meu cardiac variază atunci când sunt dezechilibrat, tulburat în iubire sau sensibil la emoţiile mele.

Accept să fiu deschis spre iubire, las orice vină în grija universului, încetez să mă mai critic atât de tare încât să mă îmbolnăvesc şi, mai ales, accept să mă iert. Dacă mă iert voi putea accepta iubirea celorlalţi.

INIMĂ – ANGINĂ PECTORALĂ, ANGOR Vezi: ANGIA PECTORALĂ

INIMĂ – ARITMIE CARDIACĂ

Aritmia cardiacă este o tulburare a ritmului cardiac. Inima reprezintă iubirea, iar palpitaţiile reprezintă un semnal de alarmă, un strigăt de ajutor în legătură cu iubirea. Există o frică puternică de a pierde sau de a nu primi iubirea de care am atât de mare nevoie, care face ca palpitaţiile să fie un apel la ajutor în aspectele legate de

iubire. Inima mea bate la fel de repede ca ritmul în care îmi trăiesc viaţa. Am impresia că nu deţin controlul, nu mă simt în siguranţă. Am nevoie să găsesc mai mult calm în viaţa mea. Caut în toate direcţiile, dar nu găsesc răspunsuri la întrebările mele. Inima mea bate pentru mai multe lucruri în acelaşi timp: poate fi vorba despre persoane (în dragoste) dar şi despre lucruri pe care le fac cu pasiune (munca, un hobby). Am impresia că trebuie să fac anumite alegeri. Ştiu că trebuie să renunţ la ceva sau la cineva, dar este foarte dificil. Mă simt incapabil să fac acest lucru, dependenţa mea este foarte mare. Trăiesc o dualitate: eu sau ceilalţi. Cine va fi pe primul loc? Sunt alegeri greu de făcut. Mă simt împărţit, poate chiar şi legat de însuşi sensul vieţii. Am o nevoie atât de mare de a fi iubit încât mă agăţ oameni. La fel ca şi inima mea, sunt instabil în viaţa mea, în funcţie de reacţiile mele emoţionale. Există, de asemenea, lucruri pe care mi se cere să le fac, dar pe care le fac împotriva inimii mele. Trăiesc după rimul rapid al societăţii, îl loc să îmi găsesc propriul meu ritm. O anomalie a pulsului îmi dă de înţeles că „inima mea oscilează între două aspecte” şi că îmi este foarte greu să iau o decizie, cu toate implicaţiile care decurg din ea. În cazul în care ventriculii inimii se contractă într-un mod aritmie şi ineficient, este vorba despre o fibrilaţie ventriculară. Poate avea drept cauza o afectare a muşchiului cardiac, în urma unei electrocutări sau a unui moment de panică, în cazul fetusului, la naştere. Dacă nu se rezolvă imediat în minutele care urmează, survine moartea subită. Este o situaţie care denotă o decizie foarte importantă pe care trebuie să o iau în viaţă, cu privire la iubire, o decizie vitală pentru mine. Mă simt neputincios. Încep prin a-mi oferi toată iubirea de care am nevoie pentru a-mi înlocui neliniştile cu mai multă siguranţă interioară şi am încredere în viaţă. Fibrilaţia auriculară arată faptul că, în opinia mea nu este legitim să iubesc pe cine vreau, în felul în care vreau eu. Simt

anumite constrângeri legate de faptul de a-mi demonstra iubirea pentru oameni. Tahicardia se caracterizează prin contracţia rapidă a inimii. Bătăile ei se accelerează până la mai multe de 90 pe minut, iar această stare se datorează de obicei eforturilor sau emoţiilor puternice. O situaţie de angoasă, un efort fizic sau mental şi frica pot provoca un dezechilibru care afectează pe moment inima care lansează un semnal SOS. Tahicardiile sunt percepute imediat în caz de angoasă sau atunci când apare un ritm anormal, adrenalina induce bătăile foarte puternice. Într-o astfel de situaţie, am considerat că trebuie să fac tot mai mult şi mai repede ceva pentru a fi iubit sau chiar pentru a avea dreptul de a trăi. De asemenea, pot avea impresia că trebuie să recuperez timpul pierdut într-o anumită situaţie.

Bradicardia reprezintă încetinirea bătăilor inimii. Este favorizată de practicarea sporturilor de anduranţă, într-un mod anormal, inima poate încetini brusc şi provoca o stare de rău, lucru care justifică uneori implantarea unui pacemaker. Acumularea unor suferinţe profunde, mai ales în relaţia cu tatăl meu, poate induce o astfel de afecţiune, ca şi cum inima mea nu mai suportă suferinţa şi decide să se oprească din bătaie. Mă retrag pentru a mă proteja, deoarece nu mai vreau să lupt. Prefer să savurez fiecare moment de fericire şi de iubire, deoarece consider că sunt foarte rare. Extrasistola (contracţia prematură) arată cât de mult îmi lipseşte iubirea părinţilor mei, mai ales a tatălui meu. Iubirea mi se oferă cu întreruperi, de obicei în urma separărilor şi a regăsirilor frecvente, care îmi sfâşie inima. Într-o astfel de situaţie conştientizez faptul că iubirea este cea afectată. Respir calm şi adânc, îmi ascult inima. Las să treacă tot ceea ce nu îmi face bine. Aleg drumul pe care vreau să îl urmez, cu multă hotărâre.

Accept ca armonia să revină în viaţa mea, atât la nivel afectiv cât şi pe plan social.

INIMA (durere…) Vezi: greaţă

INIMA – INFARCT (de miocard) Vezi şi: INFARCT

Când aud vorbindu-se de cineva care a avut un infarct, în limbaj popular acest lucru înseamnă de obicei că persoana în cauză a avut un infarct de miocard. Se mai numeşte şi criză cardiacă sau atac cardiac. Organul cel mai afectat de infarct este inima centrul iubirii din interiorul meu, nucleul emoţiilor mele. Atacul cardiac reprezintă pentru corp un mod de a-mi arăta într-o manieră disperată faptul că merg prea departe, acord prea multă atenţie detaliilor care nu sunt importante. Îmi preţuiesc şi îmi apăr statutul social, în loc să revin la esenţialul din viaţa mea, care este bucuria de a trăi din toată inima de a exprima iubirea în familie, de a mă iubi pe mine însumi, de a savura fiecare moment cu intensitate. Este ca şi cum aş comite o infracţiune la adresa fericirii mele şi a iubirii de sine. Îmi este foarte teamă de eşec. Ţin atât de mult la tot ceea ce face parte din „teritoriul" meu (soţia, serviciul, prietenii, casa etc.) încât, dacă am impresia că am pierdut ceva sau sunt pe punctul de a pierde ceva sau pe cineva care face parte din teritoriul meu, pot să mă opun situaţiei care apare şi să fac o criză cardiacă. Simt că sunt pe punctul de a trebui să abdic, să demisionez. Risc să văd cum totul se răstoarnă în viaţa mea. Aş vrea „din toată inima" să rămân şeful, stăpânul situaţiei. Nu vreau să demisionez, să renunţ atât de uşor. Mă uit la tot ceea ce am obţinut de-a lungul anilor şi observ dacă am impresia că am fost deposedat de aceste lucruri sau că se va întâmpla aşa ceva. Poate fi vorba despre obiecte, despre persoane, despre mândria mea, capacităţile mele fizice, intelectuale sau afective. Nivelul meu de dorinţe este nelimitat. Pot chiar să am impresia că voi fi expropriat deoarece nu mai sunt binevenit. Oare sunt împiedicat să conduc lucrurile în felul meu? Atacul cardiac poate fi, de asemenea, legat de propriile mele sentimente şi de ceea ce trăiesc eu legat de ele. Până unde sunt capabil să simt iubirea şi să o exprim faţă de ceilalt Până la ce nivel sunt capabil să mă iubesc şi să mă accept aşa cum

sunt? Oare mă oblig să fiu altcineva şi mă forţez prea mult pentru a le demonstra celorlalţi cine sunt şi ce valorez? Faptul că am un respect de sine atât de scăzut mă împiedică să las pe cineva să intre în universul meu sau în inima mea.

Deoarece am impresia sunt slab, proiectez o imagine de sine severă. Am un ocean de emoţii prinse în mine şi dacă accept să le menţin, am impresia că mă voi îneca, atât de multe am acumulat de-a lungul timpului! De aceea angajamentul este pentru mine ceva foarte greu de trăit. Furia mea, frustrarea, agresivitatea, ura, pe care le-am refulat prea mult timp, vor exploda. Descoperirea celor mai importante aspecte din viaţa mea nu se rezumă la cantitatea de bani pe care am câştigat-o sau la succesul pe care îl am.

Inima poate fi asociată atât cu iubirea şi compasiunea cât şi cu sentimentele opuse ostilitatea, ura sau respingerea. Atacul cardiac survine adeseori într-o perioadă din viaţa mea când competiţia este foarte puternică, sau trăiesc o presiune pe plan financiar, la care se adaugă o lipsă de afecţiune sporită din partea familiei şi a celor apropiaţi. Viaţa devine o luptă. Trăiesc înfruntări care îmi provoacă un stres ridicat. Este totul sau nimic şi viaţa mea îşi pierde sensul dacă trăiesc un eşec. Mă pierd în mii de proiecte şi nu mai sunt în contact cu interiorul meu şi cu persoanele din jurul meu. Mă simt încălcat. Inima mea este atrofiată de separarea dintre sentimentele mele, implicarea mea, relaţiile mele, Univers şi ritmul său natural. Nu mai am nicio plăcere, nu mai fac nimic din inimă V. În loc să îmi ascult corpul şi inima mă restrâng tot mai mult. Totul devine programat şi compartimentat. Cred că îi resping pe ceilalţi, când de fapt, mă resping pe mine însumi. Mă regăsesc singur, lipsit de iubire. Nu cred că am dreptul să mă opresc: nu pot trăi decât dacă lucrez tot timpul Cred că ceilalţi mă dispreţuiesc, dar eu sunt cel care se dispreţuieşte singur. Vreau să „mă descurc singur”.

Uneori îmi vine să cedez, să las totul în urma mea, deoarece este prea mult. Nu mai am puterea de a lupta. Cu cât mă îndepărtez mai mult de ceilalţi, cu atât mă apropii mai mult de moartea mea afectivă. Am impresia că devin o ruină. Cred că trebuie să mă lupt. Trebuie să anulez limitele pe care mi le-am impus şi care acum mă împiedică să ajung la un alt nivel de iubire şi de acceptare! Dacă mă refugiez în latura mea raţională şi îmi închid corpul pentru a-l împiedica să simtă diferitele emoţii din viaţa de zi cu zi, acesta se întăreşte şi îmi anulez şansele de a înţelege şi de a ierta, atât pe mine cât şi pe ceilalţi, pentru a reuşi să îmi vindec rănile interioare.

Accept să urmez curentul şi să îmi acord timpul necesar pentru a accepta tot ceea ce are viaţa să-mi ofere şi să mă înveţe pentru a-mi regăsi liniştea interioară şi a simţi în întreg corpul tandreţea, blândeţea şi iubirea din mine, care nu cer decât să îmi hrănească inima şi să o păstreze sănătoasă. Este o ocazie de a-mi reaşeza priorităţile şi a vedea ce este cu adevărat important… Accept faptul că există aspecte ale personalităţii mele pe care refuz să le văd şi ştiu că am toată forţa necesară de a mă privi în oglindă şi a mă acceptai aşa cum sunt. Îmi recunosc emoţiile pentru a relua contactul cu partea mea afectivă, care mă ajută să experimentez viaţa la maxim. Accept faptul că merit să fiu iubit şi să primesc ajutorul celorlalţi.

INIMĂ – MIOCARDITĂ

Miocardita este o inflamare a muşchiului cardiac (miocardul). Este una dintre cauzele de moarte subită în cazul copiilor şi tinerilor care au făcut un efort brusc. La adulţi, aceasta se manifestă printr-o deficienţă cardiacă acută (şi adeseori mortală).

„Nu mă simt în deplina putere”. Îmi este teamă că inima mea se va rupe sau că nu am inima suficient de solidă, atât în sens propriu cât şi în sens figurat. Am un mental foarte puternic şi nu ştiu cum să îmi gestionez

emoţiile. Mă simt prins într-o dualitate, între două situaţii, între inimă şi minte. Slăbiciunea mea emoţională se reflectă în mediul profesional, „nu mă mai trage inima” la muncă şi îmi este tot mai greu să îmi îndeplinesc sarcinile. Respectul de sine este afectat şi mă întreb cum aş putea ieşi din această încurcătură Mă simt ca într-o închisoare şi nu văd nicio soluţie şi astfel pot, la nivel inconştient, să atrag o miocardita, care îmi va pune viaţa în pericol.

Accept să mă opresc şi să intru în contact cu emoţiile care nu vor decât să fie exprimate. Mă împac cu situaţiile nerezolvate din trecut şi trăiesc în prezent. Sunt în formă maximă atunci când latura mea emoţională şi cea raţională sunt în echilibru şi fiecare ocupă locul care îi revine. Regăsesc iubirea din mine şi astfel, stabilitatea: este ceea ce numim inteligenţa inimii.

INIMĂ – PERICARDIŢA

Pericardiţa este o inflamaţie, de obicei infecţioasă (virală) a pericardului, membrana care acoperă inima. Deoarece pericardul are rolul de a proteja inima, pericardiţa apare în situaţiile în care simt că inima mea va fi atacată, atât în sens propriu, cât şi în sens figurat. Îmi este teamă pentru inima mea şi pentru cea a altcuiva. Vestea proastă care anunţă că cineva apropiat are o problemă la inimă mă trimite imediat la propria mea frică, teama că şi mie mi s-ar putea întâmpla ceva. Am oare impresia că integritatea a ceea ce constituie teritoriul meu este în pericol? Am impresia că sunt „ars de viu”? Mă simt tot timpul nemulţumit faţa de mine însumi şi faţă de viaţă? Trăiesc o situaţie în care mă simt deşirat? Trăiesc furie faţă de tatăl meu, care este departe de mine, departe de viaţa mea?

În loc să simt această furie, accept să rămân calm, învăţ să îmi potolesc angoasele şi cer să fiu tot timpul protejat, ştiind că tot ceea ce se va întâmpla va fi spre binele meu.

INIMĂ – PROBLEME CARDIACE

Deoarece inima simbolizează iubirea, liniştea interioară şi bucuria de a trăi, problemele cardiace provin adesea din lipsa iubirii, din tristeţe, emoţii îngropate care reapar la suprafaţă chiar şi după mai mulţi ani. Iubirile secrete, imposibile, iubirea din familie risipită de conflicte, toate acestea vor „ataca" inima. Inima mea este împietrită de rănile din trecut. Am ajuns să cred că viaţa este grea, stresantă şi reprezintă o luptă în fiecare moment. Mă simt des ca un supravieţuitor, într-o stare în care cred că doar efortul meu va fi răsplătit. Trebuie să mă adaptez la ritmul celorlalţi şi acest lucru îmi conferă un stres foarte mare. Sunt neliniştit, surescitat, angoasat, îmi este greu să îmi fixez limitele sau sunt prea fragil pentru a-mi păstra echilibrul emoţional. Îmi sufoc inconştient copilul interior şi îl împiedic să îşi exprime toată această minunată bucurie de a trăi. Durerea cardiacă îmi arată faptul că mă agăţ şi depind de cineva sau de ceva. Nesiguranţa mă face să trăiesc o tensiune interioară puternică. Inima este asociată cu glanda timus, responsabilă de producerea celulelor T ale sistemului imunitar, aceasta slăbeşte şi rezistă tot mai puţin invaziilor, iar eu trăiesc multă furie, ură, frustrare sau respingere faţă de mine însumi. O insuficienţă cardiacă semnalează faptul că văd în anumite situaţii din viaţa mea un eşec şi cât de incompetent mă consider. În loc să îmi urmez impulsurile inimii, prefer să îi ascult pe alţii, lucru care îmi frânează evoluţia. Inima are nevoie de iubire şi de pace. Viaţa este făcută pentru a fi privită cu atitudinea unui copil: cu deschidere, bucurie, curiozitate şi entuziasm. Chiar dacă am nevoi afective neîmplinite, încerc să rămân într-un echilibru armonios, cu inima deschisă pentru a aprecia fiecare gest din existenţa mea. Dacă trebuie să fiu „operat pe cord deschis" înseamnă oare că am vorbit mereu „cu inima deschisă" despre problemele şi suferinţele mele?

Accept să mă iubesc mai mult, să rămân deschis faţă de iubirea pentru > mine şi pentru ceilalţi. Mă distrez, mă

destind, îmi acord timp să exist. Încetez să „mă mai iau în serios”. Mă simt liber să iubesc fără obligaţii, ştiind că oricum sunt fericit. Există mai multe expresii pentru a descrie inima şi diversele ei stări: a fi „fără inimă”, „a avea inimă”, „a-ţi asculta inima”. Dacă cineva îmi spune: „nu ai inimă” verific ce înseamnă pentru mine acest mesaj. Poate este un semn că trebuie să schimb ceva. Trăiesc un dezechilibru? Am palpitaţii? Sunt tulburat la nivel emoţional? Oricare ar fi răspunsul, nu aştept să fiu bolnav pentru a înţelege şi a acceptai schimbările din viaţa mea. Rămân atent, îmi deschid inima faţă de tot ceea ce este benefic pentru mine. Îmi ascult cu atenţie inima.

INIMĂ – TAHICARDIE Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ

INIMĂ – TROMBOZĂ CORONARIANĂ PIL

Tromboza coronariană reprezintă formarea de cheaguri pe arterele coronare (la nivelul inimii). Acest blocaj al circulaţiei sângelui provoacă un infarct de miocard imediat după 15 minute de obstrucţie, în majoritatea cazurilor. Cheagul de sânge afectează organul principal care reprezintă iubirea. În acest caz trebuie să verific cine din viaţa mea mă împiedică să iubesc liber. Poate fi vorba şi despre o furie, un resentiment violent pe care l-am avut faţă de o persoană iubită. În ce aspect mă simt atacat în iubirea faţă de mine? Am primit o veste care mi-a răpit raţiunea de a fi, raţiunea care mă ajuta să îmi exprim, iubirea? Am tendinţa de a mă izola. Nu mă simt la înălţime faţă de situaţiile care apar în viaţa mea. Nu îndrăznesc să merg înainte de teamă să nu cad.

Accept să mă împac cu mine însumi şi cu ceilalţi. Pentru a rezolva această situaţie, devin conştient de forţele iubirii din mine, mă abandonez şi descopăr că Universul îmi oferă soluţia de care am nevoie.

INSOLAŢIE Vezi şi: ACCIDENT, CĂLDURĂ, PIELE

Dacă mă expun prea mult timp la soare, risc să fac o insolaţie, care se va manifesta prin arsuri de piele şi o

încălzire a corpului, care reprezintă creşterea temperaturii corpului în centrii nervoşi. Fie că s-a produs din neatenţie (am adormit la soare) sau din cauza unui calcul greşit a timpului de expunere sau din orice alt moti trebuie să trăiesc o culpabilitate din moment ce mă „pedepsesc" astfel. Dacă sunt în vacanţă pot să mă întreb dacă cred că merit cu adevărat acea vacanţă. Pielea este legată de ceea ce trăiesc în interiorul meu şi ceea ce trăiesc în exterior. Este posibil să trăiesc o frustrare legată de conştientizarea faptului că, viaţa mea exterioară nu este tot timpul aşa cum aş vrea eu să fie în interiorul meu. Intensitatea insolaţiei sau a încălzirii indică importanţa unei anumite forme de disperare pe care o simt. Soarele fiind simbolul tatălui, înseamnă că încerc să caut, inconştient, prezenţa adevăratului meu tată, pe care îl percep distant sau care mi-a lipsit când eram copil. Tatăl având de obicei rolul autorităţii, este posibil ca în prezent, să am tendinţa de a îmi ceda puterea, autoritatea mea, în mâinile altcuiva. Este posibil să mă simt frustrat, deoarece mă simt la cheremul evenimentelor exterioare. Caut Iubirea (cu majusculă) în exteriorul meu şi o asociez mai ales cu sexul. Trebuie să învăţ să descopă această Iubire în interiorul meu, în toate aspectele personalităţii mele, pe care de multe ori încerc să le ascund, să le neg. Mă distrug în loc să am grijă de mine. Am încredere mare în ceilalţi şi prefer să îi urmez decât să fiu eu responsabil de mersul lucrurilor. Frica mea este mai mare decât sentimentul meu de neputinţă şi decât frustrarea mea. De aceea prefer să rămân inactiv. Mă devalorizez des, mă consider prea urât, prea gras, insuficient de inteligent, pe scurt, mă pedepsesc singur. Acest lucru poate să amplifice criticile pe care le primesc de la ceilalţi. Am tendinţa să acţionez compulsi deoarece frustrarea mea este mare. Modalitatea mea de protecţie faţă de durere, atât fizică cât şi emoţională, este izolarea.

Accept să îmi dezvolt respectul faţă de mine, să recunosc cine sunt, să mă apreciez la adevărata mea

valoare. Ai cer vieţii să mă ajute să apreciez lucrurile frumoase pe care mi le oferă. Voi străluci mai puternic şi nu voi mai avea nevoie ca „soarele să mă ardă” pentru a-mi aminti să mă poziţionez în viaţa mea. Accept să îmi recapăt puterea. Accept faptul că soarele de care am atâta nevoie, se găseşte în inima mea, mă încălzeşte şi mă linişteşte în momentele cele mai dificile ale vieţii mele.

INSOMNIE

Incapacitatea de a dormi corespunde unei spaime puternice de a te abandona şi a te lăsa purtat de somn. Trăiesc o stare de nesiguranţă şi vreau să am controlul, asupra a tot ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Totuşi, atunci când dorm, „facultăţile mele mentale” dorm şi ele şi sunt mai vulnerabil, deoarece simţurile mele sunt mai sensibile şi mai deschise spre necunoscut. De aceea, dacă îmi păstrez mentalul ocupat cu tot soiul de idei, tot felul de situaţii, chiar şi fictive, împiedic somnul să mă cuprindă. Viaţa mea este cuprinsă de angoasă, de culpabilitate şi, uneori chiar de un soi de paranoia. Am impresia că o persoană din anturajul meu este răuvoitoare faţă de mine şi am impresia că trebuie să veghez tot timpul. Simt un pericol în timpul nopţii, ceea ce mă împiedică să adorm. Am de multe ori impresia că ceva nu îmi este bine. Acest lucru poate proveni din sentimentul că ego-ul meu sau supravieţuirea mea au fost deja ameninţate într-un anumit fel, ceea ce este de înţeles, dacă am suferit traumatisme profunde, mai ales la vârsta între trei şi cinci ani. Există posibilitatea să simt o nervozitate extremă şi să îmi fie greu să mă poziţionez şi să iau decizii. Când merg la culcare, sunt doar eu cu mine: nu mai am copiii, soţul, colegii de serviciu. Sunt deconectat de la lumea exterioară şi nu aud decât ceea ce este în interiorul meu. Dacă sufăr de insomnie, dacă îmi neg sunetele interioare, ceea ce se întâmplă în interiorul meu şi mă împiedic să le exteriorizez, activitatea mea mentală, conversaţia mea cu mine însumi nu se poate opri şi astfel voi fugi de somn.

Dacă îmi pun prea multe întrebări, mă întreb tot timpul dacă: „Am făcut cutare sau cutare lucru? Ce se va întâmpla dacă…” îmi manifest astfel lipsa de încredere în mine şi în ceilalţi. Trăiesc tulburat în loc să am încredere că merit şi mi se va întâmpla tot ceea ce este mai bun. Este ca şi cum aş muri de fiecare dată când adorm şi acest lucru îmi reactivează fricile, mai ales frica de necunoscut din întuneric. Insomnia poate fi strâns legată de culpabilitate conştientă sau inconştientă. Dintr-un motiv sau altul, pot avea impresia că „nu merit să mă odihnesc”. Poate pentru că mă simt vinovat fiindcă nu am reuşit în viaţă, nu am făcut tot ceea ce trebuia pentru copiii mei etc. Sau poate m-am programat şi cred că somnul „este o pierdere de timp”, „am atâtea lucruri de făcut…” Glanda timus este foarte strâns legată de somn şi de energia inimii. Astfel, insomnia poate avea legătură cu capacitatea mea de a mă iubi pe mine însumi, de a avea încredere în iubire şi astfel, în viaţă.

Accept să mă relaxez, să respir mai bine şi să las controlul, să îmi găsesc pacea sufletească, pentru a lăsa somnul să intre în viaţa mea. Învăţ să am încredere în mine şi ştiu că „pământul va continua să se învârtă” chiar dacă eu îmi permit câteva momente de odihnă. Mă relaxez, ştiind că sunt îndrumat mereu şi că vocea mea interioară ştie ce este mai bun pentru mine.

INSUFICIENŢĂ CARDIACĂ Vezi: INIMĂ (PROBLEME CARDIACE)

INTESTINE Vezi şi: CANCER COLON/LA INTESTIN/COLITĂ/

Intestinul este centrul absorbţiei şi integrării mâncării (păstrează ceea ce este bun pentru corp şi elimină restul), această se regăseşte este atât la nivel fizic (alimentele), cât şi emoţional (emoţii, sentimente) şi mental (gânduri). Tot ceea ce îmi provoacă tristeţe, frică, confuzie, revoltă, ruşine sau orice alt gând sau sentiment discordant, poate găsi o cale de a se elibera şi creează

probleme intestinale. Deoarece la acest nivel are loc digestia, dacă sunt tulburat şi mă simt victima unei „lovituri necinstite”, a unei” escrocherii” sau dacă am impresia că cineva m-a păcălit, voi avea o afecţiune la intestine, pentru că, pur şi simplu, nu pot digera acea situaţie! Voi fi afectat, mai ales dacă este vorba despre un membru al familiei mele, care este „ticălosul”. Problemele intestinale apar frecvent în urma unei separări, de un partener, de un asociat, de un copil, un profesor etc. Pentru că nu pot digera această situaţie, se va manifesta printr-o problemă la intestine. Chiar dacă „aş muri de foame” tot aş continua să mă încăpăţânez şi să refuz să accept ceea ce s-a întâmplat. Dacă a fost afectat intestinul subţire, pot avea tendinţa să judec situaţiile care apar şi să am opinii foarte tranşante faţa de noţiunile mele de „bine” şi de „rău”. M-am „înăsprit” ca urmare a severităţii pe care am experimentat-o când eram copil. De asemenea, am tendinţa să cred că mi-au lipsit multe lucruri în viaţă. Îmi estre greu să îmi aleg, să asimilez adevăratele mele nevoi. Intestinele (mai ales intestinul gros) au legătură şi cu abilitatea mea de a mă relaxa, de a mă simţi în siguranţă în interiorul meu, pentru a fi spontan. Intestinele mele simbolizează faptul de a lăsa să circule evenimentele din viaţa mea. Pot avea o nevoie foarte puternică de a reţine şi de a controla ceea ce mi se întâmplă. Mă agăţ de anumite lucruri, de persoane sau de situaţii, uneori ajung să trăiesc sentimente de gelozie şi de posesivitate şi intestinele mele sunt congestionate de tot ceea ce reţin şi nu mai este folositor, lucru care poate cauza, printre altele, constipaţie sau tuberculoză Mă las „ros” de critici şi mă las afectat de denigrări şi de jigniri. Mă opun schimbării, deoarece faptul de a dobândi mai multă autonomie, mă sperie. Trăiesc cu suferinţă şi durere, deoarece îmi este greu să trec mai departe, să las în urmă o persoană sau o situaţie. O proastă absorbţie intestinală indică faptul că nu ştiu ce este bun pentru mine. Prefer să mă supun docil unui şef,

unei religii etc. În loc să trăiesc conform propriilor mele credinţe şi propriilor mele valori. Atunci când renunţ, deoarece nu ştiu ce sens să dau vieţii, poate apărea o perforaţie intestinală.

Accept să fiu autonom şi să îmi spun că am toate resursele necesare în interiorul meu, pentru a crea ceea ce vreau. Singura persoană pe care o pot controla, sunt eu însumi!

INTESTINE (cancer la…) Vezi: CANCER LA INTESTINE

INTESTINE – COLICĂ Vezi: GAZE

Colica este o contracţie rezultată dintr-o mare tensiune interioară, dintr-o situaţie care mă face vulnerabil şi care mă enervează atât de tare încât pot apărea congestia intestinală, durerile de stomac, afecţiunile la canalele glandulare sau la căile urinare.

Sunt agitat şi iritat faţă de o situaţie sau o persoană. Acest lucru mă supără şi îmi provoacă o colică. Nu pot controla lucrurile şi mă deranjează acest lucru. Nu am încredere în capacităţile mele, nu am încredere în mine, îmi este teamă că nu voi fi la înălţime, nu ştiu ce să fac pentru a rezolva o problemă. Un exemplu tipic, legat de colicile sugarului este acela al mamei, căreia îi este teamă că nu îşi îngrijeşte corect copilul, că nu face destul e pentru el. Bebeluşul resimte anxietatea mamei şi devine, la rândul său neliniştit (copilul afectat de colici trebuie să fie înconjurat de calm, de răbdare şi de iubire).

Accept faptul că tot ceea ce se întâmplă în viaţa mea este spre binele meu. Prin urmare, mă relaxez şi fac tot ce ştiu mai bine, cu iubire. Lucrurile pe care le consideram probleme şi nesiguranţe devin pur şi simplu experienţe care mă ajută să îmi urmez evoluţia şi să cresc. Exerciţiile de respiraţie, de relaxare şi de meditaţie mă pot ajuta să reiau contactul cu interiorul meu, să descopăr toate forţele din mine şi să fac să dispară agitaţia mea, faţă de o persoană sau o situaţie care mă agasează.

INTESTINE – COLITA (niUCOZ itäţi) Vezi şi: INFLAMAŢIE, INTESTINECOLON

Colita (terminaţia – ită, indică o furie) este inflamaţia, uneori ulceroasă, a colonului, intestinul gros. Rolul colonului poate fi comparat cu felul în care mă comport, în care mă port în universul meu. Când sunt incapabil să fiu eu însumi faţă de autoritate sau faţă de relaţiile mele personale (partenerul, părinţii, profesorii, şefii etc.) îmi controlez gesturile şi acţiunile deoarece îmi este teamă de reacţia persoanei a cărei admiraţie şi iubire vreau să le am. Trăiesc într-un mod pasiv şi cred în fatalitate. Am o stare de neputinţă faţă de o persoană sau un grup, faţă de care mă simt supus unei autorităţi sau unei puteri. Sunt acolitul (complicele) cuiva şi nu şeful. Trec prin situaţii care îmi provoacă indigestie. Este ca şi cum aş fi agasat tot timpul. Mă simt oprimat şi respins. Am tendinţa de a manifesta un comportament obsesiv compulsiv. Mă agăţ de trecut şi, în loc să avansez în viaţă, sunt în aşteptare. Colitele apar des la copiii care se tem de reacţiile părinţilor lor, care sunt foarte severi şi foarte exigenţi cu ei. Trăiesc o lipsă de iubirea pe care mi-o oferea mama mea. Am o nevoie de afecţiune foarte mare, de iubire şi de a fi valorizat şi vreau să plac cu orice preţ celorlalţi (chiar dacă acest lucru înseamnă să-mi sufoc personalitatea şi nevoile fundamentale). Nu pot fi eu însumi şi nu îndrăznesc să îmi exprim emoţiile, le refulez. Sunt foarte exigent faţă de mine însumi şi foarte stresat de faptul că tot timpul îmi folosesc capacitatea la maxim. Înghit de mai multe ori lucruri care mi se par nedigerabile. Această dependenţă afectivă mă determină să simt o furie care mă roade în interior, frustrare şi umilinţă. Dacă trăiesc aceste sentimente exagerat, poate apărea un ulcer. Reacţiile mele emoţionale m-au avertizat că trebuie să îmi schimb atitudinea, dar nu am înţeles mesajele. Iar acum am primit mesajul pe plan fizic. Cum să reacţionez? Colita bem o răgi că (denumită popular şi boala hamburger, în anumite ţări)

indică faptul că există un conflict în relaţie cu un membru al familiei sau a unui grup, pe care îl consider ca pe o familie.

Accept ca fericirea să vină din ceea ce simt în interior. Învăţ să mă iubesc, să fiu eu însumi şi să mă poziţionez. Renunţ la ideile mele perconcepute şi la prejudecăţi. Dobândesc astfel independent şi autonomie şi realizez că sunt tot mai fericit deoarece acum acţionez în conformitate cu propria mea natură.

INTESTINE – COLON Vezi şi: CANCER DE COLON

Colonul (sau intestinul gros) se află între intestinul subţire şi rect. Aici are loc ultima parte a digestiei materiei, care este preparată pentru a fi evacuată. Când este afectat colonul, este important să mă întreb: „Ce vreau să reţin atât de mult?”. Mă aflu într-o situaţie, de mai mulţi ani şi acum trebuie să mă detaşez de un anumit aspect, dacă nu, de întreaga situaţie, pentru a face loc unor situaţii noi. Poate fi legat de un aspect din viaţa mea personală sau profesională. Îmi este teamă de lipsă, de singurătate, de suferinţă. Am nevoie să las deoparte o situaţie murdară sau degradantă, care a fost dureroasă şi tulburătoare şi pe care încă nu am reuşit să o înţeleg. Este posibil să fi simţit că îmi este pătată reputaţia şi acest lucru m-a iritat. Colonul iritabil indică faptul că trăiesc o nervozitate mare, care poate lua proporţii exagerate, dacă mă aflu în faţa unei situaţii necunoscute. Nu ştiu să fixez limite şi îmi pot simţi intimitatea afectată. Astfel devin controlant, pentru a-mi asigura un sentiment de siguranţă. Dacă există mucozităţi anormale, trebuie să mă întreb ce anume am acumulat (emoţii, sentimente) pentru a umple un gol interior, dar acum acele sentimente şi emoţii mă împiedică să îmi păstrez concentrarea pe obiectivele mele de viaţă.

Oxiuraza (infestarea colonului cu viermi, oxiuri), care afectează mai ales copiii, indică existenţa unui sentiment de a fi abuzat. Mă simt împiedicat în relaţiile mele şi în

ideile mele, din cauza ataşamentului faţă de trecut şi faţă de oameni. Vreau, cu orice preţ să fiu pe placul unuia dintre părinţii mei. Sunt confuz din această cauză şi îmi risipesc energiile, mă simt departe, separat de celălalt Există o situaţie sau o persoană cu care trebuie să rup legăturile.

Accept să las trecutul să fie evacuat, îmi abandonez vechile gânduri, pentru a lăsa să apară în viaţa mea înţelepciunea interioară. Devin tot mai conştient de bogăţia mea interioară şi de integrarea noilor experienţe din viaţa mea. Lăsând curentul vieţii să circule în mine, ştiu că, orice s-ar întâmpla, voi şti să fac faţă situaţiei şi voi deveni mai împlinit, mai bogat.

INTESTINE – CONSTIPAŢIE Vezi şi: CANCER LA COLON

Constipaţia are loc în interiorul intestinului, atunci când mişcările musculare, care ajuta la eliminare, au fost încetinite, lucru care provoacă o acumulare a deşeurilor. Aceste deşeuri sunt manifestarea fizică a ideilor mele negre, a preocupărilor, a furiei mele, a geloziei. Constipaţia este adeseori asociată cu o dietă săracă în fibre alimentare. Acest lucru indică existenţa unei voinţe puternice de a controla evenimentele din viaţa mea, rezultată din nesiguranţă şi incertitudini. Sunt o persoană foarte nesigură, care are nevoie de aprobarea celorlalţi. Este posibil să fiu obsedat de detalii, să am nevoie să verific totul de mai multe ori pentru a mă asigura că totul este „sub control”. Astfel ajung să îmi pun întrebări legate de identitatea mea în raport cu cei din jurul meu, cu locul meu în societate. Pot ajunge să fiu chiar şi meschin şi egoist, pentru siguranţa mea. Situaţiile care favorizează constipaţia pot apărea şi atunci când trec printr-o situaţie financiară dificilă, când am relaţii conflictuale sau când plec într-o călătorie, deoarece într-o călătorie mă pot simţi şi mai neliniştit şi „fără ancoră”. De multe ori, trăiesc o dualitate între „vreau să plec” şi, în acelaşi timp „vreau să

rămân”. Îmi este teamă de necunoscut. Mă agăţ de vechile mele idei şi de bunurile mele personale. Sau poate vreau să reţin pe cineva. Ceea ce ştiu deja îmi permite să deţin un anumit control şi îmi conferă iluzia siguranţei. Reţin trecutul faţă de care mă simt un sclav umil. Nu mă simt la înălţime, sunt neputincios să schimb anumite situaţii şi acest lucru mă face să fiu constipat îmi este atât de teamă că voi fi judecat, criticat încât îmi refulez spontaneitatea. Îmi refulez şi „problemele” şi emoţiile din trecut, de teamă că vor ieşi din nou la suprafaţă şi că va trebui să le fac faţă. Trăiesc sub presiune. Mă simt strâmtorat într-o situaţie şi din această cauză sunt crispat. Am tendinţa să fac provizii; din teamă de a avea lipsuri pe plan material. Dacă sunt copil, faptul de a-mi reţine scaunul înseamnă un anumit control sau putere, devenit adult, vreau să fac acelaşi lucru, chiar dacă inconştient, în semn de provocare, faţă de autoritate, în general. Când mi-am permis să mă poziţionez şi să fiu eu însumi? Când a fost ultima dată când m-am simţit liber şi plin de energie? Ce anume mă reţine? De ce această jenă de a iubi, de a mă reţine să dau sau să îmi ofer iubire, atât în relaţiile amicale cât şi în cele afective? De ce există atâta culpabilitate?

Accept să las să plece tot ceea ce nu îmi convine, să mă relaxez. Accept J, aici şi acum; să mă eliberez de trecut, să merg înainte şi să trăiesc o viaţă mai plină de pasiune. Mă simt mult mai destins, deoarece am încredere în viaţă.

INTESTINECROHN (boala lui...) SAU ILEITĂ Vezi şi: APENDICITĂ, INTESTINE-DIAREE

Ileita este o inflamaţie a ultimei părţi a intestinului subţire, ileonul, care se manifestă prin dureri puternice. În cazul bolilor provocate de bacterii sau viruşi, – ileita poate fi confundată cu o criză de apendicită. Infecţiile legate de SIDA şi de tuberculoză pot provoca inflamarea ileonului, dar cazurile cronice reprezintă boala lui Crohn.

Semnificaţia poate fi o formă de autopedepsire, ca urmare a unui puternic’ sentiment de culpabilitate. Există

„gânduri negre”, furie şi disperare. Vreau să îi împiedic pe copiii mei să devină autonomi şi fac tot posibilul în acest sens. Acest lucru îmi afectează respectul faţă de mine: nu mă simt la înălţime, „nu sunt bun”, „nu valorez nimic”. Mă depreciez atât de mult încât ajung să cred că nimeni nu mă iubeşte şi că ceilalţi vor ca eu să mă simt inferior. Ajung să mă supun în faţa celorlalţi. Aceste sentimente se adaugă unei situaţii în care trăiesc o lipsă, fie pe plan material, fie pe plan afectiv. Am impresia că obiectul acestei lipse, care era vital pentru mine, mi-a fost luat într-un fel brutal şi respingător. La toate acestea, se poate adăuga frica de moarte. Revolta fierbe în interiorul meu. Simt cu tot corpul un sentiment de ură, care mă apasă greu şi pe care refuz să în văd. O minciună poate fi cauza acestei un Toate acestea nu fac decât să îmi amplifice frica de a fi respins de ceilalţi. Pentru că îmi este greu să mă integrez într-un grup, rămân izolat în colţul meu, cu grijile mele. Mă simt ca un rege (sau regină) în palatul meu: mă agăţ de coroană şi mă ascund în spatele ei. Mă simt ameninţat de lumea întreagă şi mă ascund după o mască, un titlu sau o imagine falsă. Vreau ca ceilalţi să mă placă, pentru a mă simţi mai puternic şi pentru a-mi ascunde neputinţa. Sunt tot timpul pe picior de război. Nu pot să accept. cât de rea a fost familia mea cu mine, şi acest lucru îmi „sfâşie inima”. Pentru că am impresia că nu valorez nimic, boala mă poate ajuta să primesc atenţia de care am nevoie şi pe care consider că nu o primesc. Respectul meu faţă de mine este foarte scăzut şi sunt prea deschis, pe plan energetic. Ia nivelul zonei abdomenului, pentru a lăsa orice să intre înăuntru, inclusiv lucrurile negative din jurul meu, care mă pot afecta. Mă resping atât de tare, încât, la nivel energetic, este ca şi cum abdomenul meu ar deveni un coş de gunoi, în care îi las pe cei din jurul meus să arunce energia negativă. Mă las antrenat în acest sistem, deoarece nu mă poziţionez destul şi resping situaţiile, fiind astfel afectat de diaree. Sunt într-un proces de căutare a

propriei mele identităţi personale sau spirituale şi gravitatea bolii îmi arată cât de puternic afectează aceasta un aspect din viaţa mea care este fundamental, esenţial.

Accept. să găsesc mijloacele pe care le pot folosi pentru a îmi dezvolta respectul faţă de mine şi pentru a îmi găsi adevărata identitate, locul pe care îl ocup în familia mea sau în societate. Astfel îmi voi regăsi liniştea şi armonia din viaţa mea. Faptul de a-mi găsi cu adevărat locul lui conferă o protecţie naturală faţă de mediul meu şi astfel pot găsi siguranţa de a fi eu. Viaţa este frumoasă şi eu am dreptul să o trăiesc!

INTESTINE – DIAREE

Diareea este o emisie prea frecventă, acută sau cronică, a scaunului. Diareea se manifestă prin deplasarea atât de rapidă a mâncării din stomac în intestin încât nu are timp să fie asimilată integral. Poate avea o durată scurtă sau poate fi cronică (durează mai mult de trei săptămâni). Este provocată de multe ori de dorinţa de a evita sau de a fugi de o situaţie sau o realitate, dezagreabilă sau nouă pentru mine. Am o mulţime de idei noi şi nu am timp să le integrez. Aş vrea ca unele lucruri să meargă mai repede în viaţa mea, ceea ce îmi provoacă multă nerăbdare. Mă simt prins într-o capcană de un lucru nou pentru mine şi sensibilitatea mea este întoarsă cu susul în jos! Poate mă simt prins faţă de obligaţiile mele, faţă de lege. Mă resping, mă critic şi sunt disperat! Am trăit o escrocherie pe care nu reuşesc să o diger şi vreau să „o elimin cât mai repede. M-am simţit păcălit, amorţit. În plus, în prezent am o imagine de sine foarte negativă. Mă culpabilizez. Mă simt depăşit de evenimente. Îmi este greu, în relaţiile intime, să accept iubirea, tandreţea şi bunătatea altora. Trăiesc o dependenţă care mă face incapabil să acţionez. Nu este vorba despre mâncare, ci gândurile sunt ecle care nu îmi mai convin. Vreau să elimin fiecare lucru periculos sau murdar. Deoarece nu le pot „evacua” prin cuvinte, corpul meu le exprimă altfel! Dacă

păstrez mult timp ideea de respingere sau sentimentele de respingere (teama de a mă simţi respins sau dorinţa de a-i respinge pe alţii) sau o situaţie în care mă simt prizonier, există nari şanse să sufăr de diaree. Pot să mă simt atât de depăşit de evenimente încât vreau să se termine cât mai repede. În acelaşi timp, las să plece emoţiile negative care sunt legate de aceste evenimente. Pot să mă simt neputincios şi prefer să fug decât să fiu nevoit să „înfrunt evenimentele”. Îmi este greu să spun „nu” şi să mă respect. Intestinul refuză digestia şi elimină imediat ceea ce aş vrea să scot în exteriorul meu. Îmi caut identitatea şi aş vrea să corespund aşteptărilor părinţilor mei. Dacă nu ascult viaţa şi semnalele ei, poate apărea o diaree spontană. Am astfel de emoţii şi în cazul în care sunt afectat de holeră: nefiind conştient de puterile mele creatoare, cred că siguranţa mea depinde de ceva din exterior (dumnezeu, guvernul etc). Mă simt neputincios, disperat, fără resurse. Pot fi condamnat să trăiesc în nefericire.

Accept J, r să îmi acord timp pentru a-mi vedea, a-mi simţi şi a-mi asculta inima, pentru a vedea ce se întâmplă în viaţa mea. Astfel, integrez şi asimilez situaţiile din viaţa mea şi din trecutul meu. Când sunt cu adevărat liniştit, îmi dau seama cât de grăbit eram şi nu aveam timp să văd brunătatea şi frumuseţea vieţii. Corpul meu mă avertizează că trebuie să am încredere în viaţă şi că sunt sprijinit întotdeauna. Îmi accept forţele interioare creatoare. Accept faptul că merit să fiu fericit, să am propriul meu spaţiu, în care să trăiesc respectându-mă pe mine şi pe de ceilalţi. Oriunde aş trăi în lume, pot să creez o lume mai bună, în care este totul frumos.

NOTĂ: Unii turişti, când sunt în vizită în ţări în curs de dezvoltare, se îmbolnăvesc de dâareea turiştilor. Descoperirea unei sărăcii devastatoare şi a mizeriei, le deschide inima şi le deranjează, inconştient mentalul şi corpul fizic. De obicei este o reacţie inconştientă, care îmi

arată cât de ataşat pot fi de un anumit confort sau un anumit stil de viaţă.

INTESTINE – DIVERTICULITA

Diventriculita (-ita = furie) este inflamaţia micilor cavităţi (diventriculi) ai peretelui colonului (intestinul gros). Această afecţiune are legătură cu furia reţinută, din viaţa mea de zi cu zi. În prezent trăiesc o situaţie în care mă simt prizonier, şi din care nu văd nicio ieşire. Acest lucru îmi creează o tensiune, o presiune, suferinţă şi durere. Mă simt prins într-o capcană. Intestinul meu devine fragil, La fel ca emoţiile mele. Nu am încredere în nimic şi mă aştept tot timpul să se întâmple ceva rău. Sunt secretos faţă de ceilalţi. Nu vreau să las pe nimeni să intre în viaţa mea personală. Primul pas pentru ameliorare este acceptarea. Cum aş putea să rezolv un lucru a cărui existenţă refuz să o accept?

Accept situaţia ca fiind o realitate şi rămân deschis la comunicarea divină, care îmi aduce iubirea necesară pentru a integra această experienţă. Îmi las la o parte vechile resentimente. Doar prin acceptarea şi deschiderea mea voi găsi diverse soluţii, deoarece nu voi mai fi orbit de furie.

INTESTINE – DIZENTERIE Vezi şi: INTESTINECOLICI/DIAREE

Dizenteria este o boală infecţioasă şi contagioasă, care provoacă inflamaţia ulceroasă a intestinului gros. Dizenteria indică cât de mult sunt centrat pe viitor şi deconectat de prezentul meu (de mine însumi) şi faptul că îmi resping trecutul. Rămân ferm pe poziţie şi mă opun celor care au opinii diferite de ale mele. Dizenteria amibiană, este cea mai comună formă fiind cauzată de un parazit intestinal, indică faptul că există cineva care se agaţă de mine, la fel ca un „parazit” adevărat. Asta dacă nu sunt eu cel care se agaţă de ceilalţi întotdeauna am făcut tot ce am ştiut mai bine, dar de multe ori, m-am lăsat pe mine la o parte. Mi-ar plăcea să preia altcineva

conducerea, deoarece există lucruri pe care nu le mai suport sau simt că nu mai am capacitatea de a le face, pe plan fizic sau psihologic. Dizenteria bacilară este cauzată de o bacterie intestinală şi indică faptul că nu sunt capabil să mă apăr. Îi las pe ceilalţi să profite de mine. Nu merg nicăieri, sunt golit, pe plan financiar şi afectiv. Îmi dezvolt o atitudine dură şi aspră, pentru a mă proteja.

Accept să fiu în contact cu emoţiile mele actuale, să fiu sincer faţă de lucrurile pe care vreau să le schimb în viaţa mea. Cer ajutor, dacă am nevoie, îmi asum responsabilitatea faţă de mine însumi şi redevin stăpân pe viaţa mea.

INTESTINE – GASTRO-ENTERITĂ Vezi şi: STOMAC/GASTRITA INTESTINE-DIAREE, GREAŢĂ

Gastro-enterita este inflamarea acută a mucoaselor gastrice (din stomac) şi intestinale (intestin), caracterizată prin vărsături şi o diaree de origine infecţioasă. Este posibil să determinăm, „cauza exterioară" a bolii şi să o asociem cu apa sau alimentele contaminate. Totuşi, trebuie să aflăm „cauza interioară" care m-a determinat să am această afecţiune. În acest caz, factorul iritant este mult mai important decât într-un caz de gastrită simplă, pentru că este afectat nu numai punctul prin care intră alimentele, ci şi cel prin care ies, ceea ce indică faptul că sunt atât de iritat şi defrustrat din cauz a ceea ce mi se întâmplă, încât nu mai pot absorbi orice ar fi. Vreau să resping o situaţie sau o persoană sau viaţa întreagă, sunt „roşu de furie" şi acest lucru îmi provoacă diaree şi vărsături. Îmi este greu să accept evenimentele şi faptul că voi muri într-o zi. Este posibil să mai păstrez anumite idei şi gânduri, care sunt acum inutile. Există o persoană sau o situaţie pe care nu le suport şi acest lucru se întoarce împotriva mea şi mă irită emoţional. Sunt bântuit de unele gânduri, care mă rod pe dinăuntru. Trăiesc multe incertitudini. Sunt cuprins de disperare şi sensibilitatea mea este foarte tulburată. Îmi este frică de mine însumi,

de ceea ce există în interiorul meu. Mă consider o persoană rea şi mi-e teamă că am mulţi duşmani. Trăiesc o nesiguranţă puternică şi prefer să mă topesc în mulţime, în loc să mă ridic şi să fac câteva valuri în jurul meu. Nu îmi permit să îmi trăiesc viaţa aşa cum vreau. Este posibil să îmi fie greu să diger autoritatea, deoarece am tendinţa de a trăi conform legilor stabilite după vechile mele credinţe, la care nu există nicio posibilitate să renunţ.

Accept să fiu deschis faţă de o nouă realitate, de idei noi şi să învăţ din nou să am încredere în ceilalţi şi în viaţă, fiind capabil să îmi manifest dezaprobarea în loc să o las să dospească în interiorul meu şi să-mi creeze dureri de tot felul. Încetez să mai aştept aprobarea celor din jurul meu.

INTESTINE – RECT Vezi şi: ANUS

Rectul este segmentul terminal al intestinului gros, care se continuă cu colonul sigmoid54 şi orificiul anal. Dacă există cineva sau ceva în viaţa mea, care mă contrazice şi judec acea persoană ca fiind „rău famată" sau „ticăloasă", aş vrea să scot acea persoană sau acel lucru din gândurile mele şi din viaţa mea. Dacă nu reuşesc, pot apărea dureri şi sângerări în zona rectului. Dacă – trăiesc această situaţie într-un mod foarte acut, ca pe o mare escrocherie de neiertat, pe care îmi este imposibil să o refulez, este posibil să apară tulburări ale rectului, chiar un cancer de rect. Poate fi vorba despre plecarea cuiva drag, pe care nu o accept, deoarece am nevoie să fiu în contact, să comunic cu acea persoană. Sau reţin cu toate puterile o persoană sau o situaţie. Îmi este greu să iert ceea ce s-a întâmplat în trecut şi acest lucru mă împiedică să renunţ şi să merg mai departe, deoarece m-am simţit umilit. Totuşi, dacă trăiesc un sentiment de repulsie şi dezgust, de ce să vreau să reţin acel lucru cu orice preţ? Situaţia trăită implică, de obicei, un membru al familiei. În astfel de situaţii, este afectat mai mult rectul sigmoid superior. Este posibil, fie să vreau să renunţ la cineva sau la ceva din viaţa mea şi sunt incapabil, fie, poate fi vorba

de ceva sau cineva din exterior care mă constrânge să facă parte din viaţa mea şi sunt foarte iritat din această cauză. Învăţ să rămân deschis şi să încerc să înţeleg cauza situaţiei care mă deranjează. Observ că, chiar dacă eu am impresia că cineva a acţionat greşit, acea persoană avea probabil intenţii bune şi motivele ei erau bine întemeiate. Când este afectată partea inferioară a rectului, este vorba despre o situaţie în care mă întreb ce loc îmi revine mine, care este scopul meu în viaţă şi care este adevărata mea putere. Orientarea mea sexuală poate fi, de asemenea pusă sub semnul întrebării. Există un mare semn de întrebare legat de cine sunt, de identitatea mea, de direcţia pe care trebuie să merg, deoarece, când eram tânăr am trăit într-un sistem foarte directiv. Este posibil să mă simt foarte singur şi foarte abandonat. Există o lipsă de recunoaştere în familia mea, îmi caut locul. Am impresia că nu am un loc al meu în familie şi mă simt separat de ceilalţi şi îmi este teamă că voi fi abandonat. Oare îmi trăiesc viaţa mea sau pe a altcuiva? Mizele sunt foarte mari şi pot fi atât de crispat, încât toţi muşchii mei sunt crispaţi. Este important de menţionat că, această stare poate fi legată de un eveniment din copilăria mea: rolul eliminării la copii este esenţial şi reprezintă uşurinţa sau dificultatea mea de a face faţă autorităţii, parentale, mai ales, precum şi o oarecare frică de a-mi pierde controlul. Afecţiunile legate de defecaţie reflectă felul în care reţin sau las să plece problemele mele interioare sau aspectele ascunse ale personalităţii mele. Accept să îmi recunosc calităţile şi ştiu că, indiferent de deciziile luate, rezultatul va fi întotdeauna spre binele meu. Trebuie să învăţ să iert fie pe mine, fie pe alţii. Este ca şi cum aş da iertarea finală, înainte de a mă elibera de toate lucrurile negative pe care lea-m păstrat în interiorul meu de-a lungul anilor. Astfel îmi voi regăsi pacea interioară şi voi fi regele propriei mele vieţi.

INTESTINE TENIA

Tenia este un vierme parazit, care se fixează în

intestin şi a cărui lungime poate ajunge de la câţiva milimetri la câţiva metri. Boala cauzată de acest parazit se numeşte teniază.

Denumit popular şi „vierme solitar”, acest parazit se dezvoltă la o persoană care are impresia că i se impuni idei sau moduri de a gândi, opuse celor pe care le are. Mă simt departe şi separat de mama şi vreau să îi fiu pe plac, fiind tot timpul curat şi aranjat. Totuşi, mă simt trist şi neînţeles, abuzat şi murdar. Pot avea impresia că în jurul meu sunt tot soiul de „paraziţi”. Deoarece îmi este greu să mă afirm şi să spun nu, mă las „devorat” de energie. Preocupările, suferinţele, pe care îmi este greu să le uit, vor favoriza, de asemenea, apariţia teniei. Acest gust amar îmi face digestia dificilă, plămânii mei lasă să treacă o energie coruptă şi viermii paraziţi se pot instala, ducând la iritare şi nervozitate. Este posibil ca şi eu să fiu un soi de parazit pentru cineva, crezând că am absolută nevoie de acea persoană pentru a reuşi în viaţă sau pentru a mă proteja? Trăiesc iluzii şi mă simt înşelat. Critic foarte uşor. Sunt ca un vierme, fără „coloană vertebrală”: trebuie să mă sprijin de ceilalţi. Neg ceea ce sunt, mă simt ca şi cum cineva străin ar trăi în mine. M-am îndepărtat de fiinţa mea şi trăiesc un mare gol.

Pentru a-mi vindeca interiorul, accept să am grijă de ideile mele, fac Joc pentru plăcere şi bucurie. Mă poziţionez, îmi ocup locul cuvenit în viaţă. Îmi recapăt puterea. Îmi conduc viaţa aşa cum vreau eu. Trăiesc în adevăr şi revin la adevăratele mele valori.

INTESTIN SUBŢIRE Vezi şi: INTESTINECOLITĂ

Intestinul subţire este partea intestinului situată între stomac şi intestinul gros. Este locul în care are loc absorbţia alimentelor. Aceasta corespunde integrării, asimilării informaţiilor primate de conştiinţa mea şi faptului de a decide ce vreau să fac cu aceste informaţii. Analizez ceea ce este bun pentru mine şi ce vreau să resping. Dacă sunt tulburat sau neliniştit, dacă sunt

obligat să-mi las la o parte valorile sau priorităţile, pentru a fi pe placul altora, intestinul meu subţire va reacţiona. Trebuie să fac faţă des alegerilor şi deciziilor. Îmi este teamă să pot să pierd ceva, dacă îi las pe ceilalţi să decidă în locul meu, în loc să am încredere în vocea mea interioară, iar intestinul meu subţire, nu va mai putea funcţiona normal. Prin închiderea mea, prin critica mea şi refuzul de a renunţa la trecut, refuz să integrez în viaţa mea ideile noi sau experienţele noi. Este posibil să mă simt separat de familia mea sau de partenerul meu, este ca şi cum s-a dezintegrat o structură. Când conflictele devin insuportabile şi nu le mai pot digera, este posibil să apară un cancer. Vreau să înţeleg totul, să analizez ce se întâmplă, cauzele lucrurilor şi acest lucru mă roade pe interior. Faptul de a nu mă simţi acceptator, mai ales de către familia mea, mă întristează foarte tare. Unele subiecte sau întrebări ascunse sau nespuse, care ar fi putut fi rezolvate, „putrezesc” în interiorul meu.

Accept să fiu mai deschis faţă de noile experienţe şi să am încredere. Las această energie a mişcării să pătrundă în viaţa mea. Astfel, voi putea avansa liber şi îmi voi asculta vocea interioară, care ştie exact ce este bine pentru mine. Îi mulţumesc Sursei pentru tot ceea ce primesc şi mă bucur de prezent.

INTESTIN SUBŢIRE – RECTOCOLITA HEMORAGICĂ
Vezi şi: INTESTINE – COLITA

Rectocolita hemoragică (RCH) este o boală inflamatorie a tubului digestiv care afectează doar rectul şi colonul (intestinal gros). De obicei, se manifestă printr-o alternanţă diaree-constipaţie. Fecalele conţin sânge. Este o afecţiune cronică cu episoade inflamatorii de gravitate variabilă şi faze de remisie, uneori de lungă durată.

Inflamaţia este reacţia organismului la agresiune, oricare ar fi agresorul. Reacţia inflamatorie corespunde afluxului de celule de apărare ale organismului, denumite celule imunitare (globulele albe, unele dintre ele secretă

anticorpi) al căror rol este să elimine agresorul. De cine sau de ce anume mă simt agresat? Am impresia că mă otrăvesc cu tensiunile pe care mi le provoc singur. Există ceva ce nu diger, legat de familia mea şi nu mă pot debarasa de acel lucru. Ceilalţi se agaţă de mine şi eu nu mai suport!

Accept să mă poziţionez faţă de ceilalţi, mai ales faţă de membri familiei mele. Îmi afirm nevoile şi mă simt liber în alegerile mele.

618. INTOLERANŢA LA GLUTEN

Glutenul este proteina din faina de grâu, care în fabricarea pâinii, constituie trama elastică care conţine bulele de gaz carbonic şi a căror coagulare prin căldură fixează textura miezului. Dacă am intoleranţă la gluten, trebuie să mă întreb dacă am impresia că mă simt strâmtorat, că ceilalţi îmi stau tot timpul în cale, îmi ocupă spaţiul vital, mai ales prietenii mei. Nu mai pot să respir normal, atâta lume este în jurul meu. Trăiesc o dualitate, deoarece îmi plac oamenii, mai ales pentru că mă suportă, mă susţin şi mă protejează. Uneori am senzaţia că cei din jurul meu vor să îmi schimbe viaţa sau chiar să o conducă. Mă simt prizonier în mine însumi şi, prin urmare şi al celorlalţi. Aş vrea să las totul baltă, să îi resping, departe de mine. Oare ce vreau să îmi ascund? Sunt foarte sensibil şi mă 292

las uşor invadat. Recunosc că mi-am atins limitele. Totuşi, trebuie să învăţ să îmi găsesc locul, să îmi ofer spaţiu vital.

Accept să recunosc care sunt nevoile mele adevărate şi să le afirm faţă de toţi cei din jurul meu. Îmi pot afirma individualitatea şi mă pot poziţiona respectându-i pe ceilalţi. Aleg să trăiesc momente de singurătate, pentru a reintra în contact cu universul meu interior. Sunt conştient că aici voi găsi toate răspunsurile. Sentimentul meu de Libertate va creşte de fiecare dată când îmi ascult vocea interioară, care îmi cunoaşte adevăratele nevoi şi găsec

mijloacele pentru a le împlini eu însumi.

INTOXICAŢIE Vezi: OTRĂVIRE (… PRIN MÂNCARE)

ISTERIE Vezi şi: LEŞIN, NERVI (CRIZĂ DE…) NEVROZĂ

Sunt isteric atunci când am o nevroză şi îmi exprim conflictul psihic pe plan corporal sub forma unei crize de nervi, convulsii sau pierderea cunoştinţei etc. Când fac o criză de isterie, nu ştiu în ce direcţie să mă îndrept, mă detaşez de realitate, mă refugiez în imaginar şi pot avea tendinţa să îmi exprim conflictul interior în public. Îmi exprim în mod inconştient tendinţele refulate şi vreau să atrag atenţia pe care nu o primesc în viaţa de zi cu zi. Isteria apare după o lungă perioadă de lipsă de afirmare şi de exprimare de sine şi a nevoilor mele. M-am devalorizat atât de mult încât m-am retras tot timpul în faţa celorlalţi. M-am deconectat de mine însumi pentru a evita să sufăr. Dar atunci când nu mai suport să mă simt respins, diferit, neînţeles, neiubit, explodez.

Îmi port pică deoarece mă simt atât de neputincios şi de incapabil, dar furia şi violenţa mea sunt îndreptate spre ceilalţi. Vreau ca ceilalţi să mă asculte şi să mă iubească. Este un aspect adevărat, mai ales dacă fac parte dintr-o minoritate, religioasă, etnică sau de altă natură. Când trăiesc o astfel de stare, aceasta scoate în evidenţă durerea şi suferinţa interioară pe care le simt. Am nevoie să îmi vindec rana interioară pentru a a-mi regăsi un echilibru mai puternic, mai multă armonie şi pace interioară, pentru a pune capăt acestor tulburări.

Accept să conştientizez faptul că iubirea, bucuria, spontaneitatea, exprimarea de sine, vor ocupa mai mult loc în viaţa mea. Ceea ce cer celorlalţi trebuie să îmi ofer eu însumi. Învăţ să îmi ascult nevoile şi să le împlinesc singur. Dacă mă respect, ceilalţi mă vor respecta şi ei. Cer ajutor pentru a fi îndrumat în alegerea demersului terapeutic care mă va ajuta să am o stare mai bună.

ÎMBĂTRÂNIRE (afecţiuni legate de…)

Îmbătrânind, corpul meu îşi pierde flexibilitatea. Merg mai greori, dexteritatea mea se deteriorează. Care este mesajul transmis de corp? Este posibil să regret anumite aspecte din trecutul meu, sau cred că nu mai am loc pe lumea aceasta, ca a sosit timpul să mă opresc. Cred, de asemenea, că viaţa era mai bună înainte. Refuz să văd lucrurile frumoase din prezent Gândurile mele se concentrează pe trecut şi critic prezentul. Această rigiditate în gândirea mea se transmite întregii mele fiinţe. Îmbătrânirea este o etapă la care trebuie să mă adaptez. Pentru că, de fapt, încep să îmbătrânesc imediat după naştere şi continui, până în momentul morţii, întrebarea este când încep să îmbătrânesc „prea repede" sau „prea tare"? Nu există un barem în acest sens. Procesul de îmbătrânire se poate accelera atunci când trăiesc prea mult în mintea mea şi prea puţin, în inima mea. Dacă cedez puterea mea creatoare altcuiva, dacă las societatea să dicteze ce anume este bun pentru mine, dacă vreau să joc un rol pentru a fie acceptat de către cei din jurul meu şi nu trăiesc în funcţie de valorile mele personale şi îmi limitez astfel libertatea, dacă refuz să îmi consider emoţiile nişte aliaţi, dacă sunt închis în faţa Iubirii, dacă îmi omor creativitatea şi pulsiunile profunde, atunci pot deveni rigid şi mă pot gândi la vârsta pe care o am.

Accept să am încredere în mine. Accept)., de asemenea, să trăiesc momentul prezent la nivelul inimii mele. Ignor ceea ce nu este benefic pentru mine. Păstrez lucrurile care mă fac să râd, să mă bucur, care îmi dau energie, iubire, faţă de mine şi pentru ceilalţi. Accept să fiu deschis faţă de schimbări şi accept să primesc şi să dau din inimă. Astfel, starea mea va fi din ce în ce mai bună. Am convingerea să tinereţea inimii? şi cea a corpului este eternă. Corpul meu fizic nu poate decât să manifeste aceste gânduri pozitive de sănătate şi de tinereţe.

ÎMBĂTRÂNIRE PATOLOGICA Vezi: SENILITATE

ÎNDOIALA

Îndoiala este legată direct de mental. Este o stare obsesională care mă împiedică să mă „conectez” la planul fizic. Îndoiala poate rezulta din întrebări de genul: „am făcut sau nu am făcut acel lucru”? Îmi pun întrebări foarte concrete sau, din contră, sub formă metafizică, legat de valoarea vieţii, de religie, de datorie, adevăr etc. Îmi pun sub semnul întrebării deciziile pe care le iau, mă întreb dacă am făcut alegerea corectă, în anumite situaţii ale vieţii. Îndoiala îmi poate tulbura şi otrăvi existenţa.

Accept să îmi ascult vocea interioară şi să am mai multă încredere în viaţă. Îmi liniştesc eul interior şi accept să mă eliberez de ataşamentele mentale, care îmi opresc evoluţia spirituală. Când este vorba despre relaţiile mele cu cei din jur, învăţ să îmi verific nevoile, impresiile, intuiţiile faţă de acele persoane, în loc să îmi otrăvesc existenţa cu îndoială.

ÎNCHEIETURĂ Vezi: ARTICULAŢII

ÎNCHEIETURA MÂINII Vezi şi: ARTICULAŢII

Încheieturile mâinilor sunt articulaţiile, pivoţii care fac posibila mobilitatea, supleţea şi flexibilitatea mâinilor şi care fac legătura cu braţele. Încheieturile iniţiază mişcarea mâinilor, care vor să efectueze o mişcare, pentru a fi în acţiune. Încheieturile mâinii simbolizează voinţa în acţiune. Dacă acţionez şi înaintez într-un mod fluid, încheieturile mâinii vor fi puternice şi sănătoase. O rigiditate a acestora mă împiedică să acţionez armonios sau să aleg tot ceea ce îmi oferă viaţa.

Există o obstrucţie, un blocaj sau un refuz faţă de acţiunile pe care ar trebui să le fac. Sunt afectate activităţile care au nevoie de dexteritate. Care ar fi avantajul pe care îl pot trage din faptul că acum sunt „obligat” să nu fac anumite mişcări, anumite activităt Presiunea pe care o trăiesc poate fi atât de mare încât nu mai ştiu în ce direcţie să merg. Trăiesc o indecizie puternică. Vreau să resping responsabilităţile pe care le am în anumite situaţii, nu vreau să îmi asum sau să

recunosc importanţa actelor mele. O durere la încheieturile mânii poate indica energia refulată, cu privire la ceva ce trebuie făcut, dar mă abţin să fac acel lucru. Sau, poate fi vorba despre ceva ce s-a realizat în trecut şi acum mă apasă atât de tare încât vreau să îi neg existenţa. Fractura sau entorsa indică un conflict puternic de exprimare faţă de viaţă şi de felul în care aceasta mă foloseşte, pentru a-şi împlini opera. Fractura mă reduce la ordine şi îmi transmite să nu îmi mai găsesc motive pentru a fugi de responsabilităţile mele. Trebuie să încetez să dau vina pe ceilalţi, pentru propria mea rigiditate. O afecţiune la încheietură arată cât de influenţabil sunt. Pot să mă opun unor schimbări, unor soluţii noi sau, pur şi simplu, propriei mele creativităţi. Mă simt înlănţuit, legat, într-o situaţie sau într-o relaţie şi sunt împiedicat să spun ceva. Trebuie să mă imobilizez şi să nu îmi mai mişc mâinile.

Accept să meditez la aceste dureri pentru a conştientiza faptul că trebuie să eliberez aceste energii, prin iubire şi încredere, deoarece circulaţia lor liberă mă ajută să acţionez într-un mod constructiv. Am încredere în mine, sunt determinat şi păstrez o deschidere care mă ajută să evaluez fiecare situaţie. Astfel, rămân la nivelul iubirii şi tot ceea ce fac este în armonie cu evoluţia mea. Mă bucur de toate oportunităţile pe care mi le oferă viaţa.

ÎNCHEIETURA MÂINII – SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

Sindromul de tunel carpian se caracterizează printr-o senzaţie de îngreunare, de furnicături şi, uneori, de durere în degete. Afectează mai ales femeile, în timpul sarcinii sau la menopauză şi se manifestă noaptea sau dimineaţa, la trezire. În cazul unei femei, acest sindrom apare în perioadele de mari schimbări hormonale, când nu mi-am integrat aspectul feminin în totalitatea sa. Apare de obicei, în momente în care mă simt împinsă pe planul secundar sau nu mă mai simt la locul meu. Înainte, aveam senzaţia că eu sunt stâlpul care aduce echilibru în viaţa mea şi a

celor apropiaţi (în familie, la serviciu, în activităţile sociale). Acum, deoarece atenţia este îndreptată spre altcineva, îmi creez o presiune pentru a găsi noi modalităţi de a fi remarcată. Fie că sunt bărbat, fie că sunt femeie, nu ştiu cum să îmi folosesc autoritatea: am nevoie să mă relaxez, dar refuz să îmi pierd controlul, să „las frâiele din mână". Am tendinţa de a da ordine. Mă simt îndepărtat de partenerul/partenera mea şi nu mai sunt în contact cu sexualitatea mea, aproape inexistentă. Întrezăresc foarte puţine soluţii şi căi de urmat. „Tunelul" este foarte strâmt". Mă simt presat de viaţă şi strivit de responsabilităţile mele, ceea ce face luarea de decizii şi mai grea. Structurile pe care mă oblig sa de respect mă fac să mă simt limitat.

Accept noutatea, schimbările care apar în viaţa mea. Orice situaţie sau orice provocare care apare are drept scop să mă ajute să dobândesc sau să dezvolt noi forţe sau noi calităţi pentru a-mi dezvolta pe deplin potenţialul. Este important să fac acest demers singur, faţă de mine însumi, faţă de schimbările fizice şi psihice petrecute în mine. Accept să îmi asum riscuri, să descopăr diverse posibilităţi care îmi vor aduce satisfacţia personală, deoarece îmi voi depăşi fricile! Aleg să integrez tot ceea ce sunt, mă eliberez de lucrurile care mă ţin legat şi renasc.

ÎNGĂLBENIRE Vezi: ICTER

ÎNERUPERE VOLUNTARĂ A SARCINII Vezi: NAŞTERE-AVORT

K

KAPOSI (sarcomul lui...) Vezi şi: SIDA

Sarcomul lui Kaposi (sau Boala lui Kaposi) este o proliferare malignă a ţesutului conjunctiv. Este o afecţiune rară şi cu evoluţie lentă. Există o formă de evoluţie rapidă, în cazul persoanelor afectate de SIDA. Deoarece ţesutul conjunctiv serveşte ca susţinere pentru alte ţesuturi din corp (nutriţie, apărare), observ în ce aspect din viaţa mea mă simt abandonat mie însumi. Poate m-am abandonat

într-un evenimente care mi-a marcat viaţa, care reprezintă un punct de cotitură. Am nevoie de un sprijin, atât moral cât şi fizic. Mă simt obosit de rolul meu de „stâlp al familiei”, faţă de copiii mei sau faţă de alţi membri ai familiei, faţă de care am responsabilităţi, pe care îi am în grijă. Sunt cuprins de revoltă când mă înfrunt cu propria mea neputinţă.

Îmi accept limitele şi caut ajutorul de care am nevoie. Ştiu că mă pune pe mine pe primul loc, fac acest lucru conştient şi îmi acord timp pentru a îmi fac pe plac şi a mă odihni. Îmi regăsesc libertatea şi bucuria de a trăi.

KILUAN (polip al lui…) Vezi: NAS – KILUAN (POLIP AL LUI…)

L

LABII Vezi: VULVĂ

LABIRINTITĂ Vezi: CREIER-ECHILIBRU (PIERDERE…)

LACRIMI Vezi: PLÂNS

LARINGE Vezi: GÂTLARINGE

LARINGITĂ Vezi: GÂTLARINGITĂ

LARINGE (cancer la…) Vezi: CANCER LA LARINGE

LENE

Lenea este tendinţa de a evita orice activitate, de a refuza orice efort. Are legătură cu starea de slăbiciune faţă de viaţă în general, o atitudine pasivă, deoarece nu vreau să fac eforturi sau să mă forţez să fac ceva. Evitând să acţionez, evit în acelaşi timp să fiu criticat şi să fiu judecat. Rămân în cochilia mea şi în monotonia mea.

Accept să acţionez. Încep să acţionez, să fac lucruri pentru a-mi recăpăta energia, elanul, bucuria de a trăi. Îmi descopăr astfel talentele care au rămas ascunse până acum şi acest lucru îmi conferă un sentiment de împlinire personală!

LEPRA Vezi şi: CRONICĂ (BOALĂ…), NERVI, PIELE /(ÎN GENERAL)/(AFECŢIUNI ALE…)

Lepra, denumită şi boala lui Hansen56, este o boală

infecţioasă. „Dacă am lepră, am impresia că nu am tot ceea ce îmi trebuie pentru a-mi asuma viaţa, responsabilităţile”. „De ce am contactat această infecţie? Am o lepră cronică, provocată de bacilul lui Hansen, care se manifestă prin afectarea pielii, a mucoaselor şi a nervilor? Boala este frecventă mai ales în ţările tropicale. Are un caracter „familial”, este contagioasă şi perioada sa de incubaţie este lungă (între trei şi cinci ani). Dacă sunt atins de lepră mă simt murdar, impur şi nu mă simt la înălţime. Sufăr de izolare şi simt chiar dezgust faţă de mine însumi. Mă autodistrug. „Boala aceasta a existat în familia mea? În familia mea exista comunicare? Suferinţa cauzată de lipsa de comunicare m-a afectat atât de mult, încât vreau să mă distrug? sensibilitatea mea a fost atinsă, „jupuită de vie”.

„Oricum, oare merită să trăiesc?” Am tendinţa de a mă întreba des acest lucruri şi abandonez totul, mă simt incapabil să schimb ceva în viaţa mea. Trăiesc ca o victimă, în loc să fiu creator al vieţii mele. Mă simt condamnat, criticat de dumnezeu, de societate sau de cei din jurul meu. Mă simt neputincios să schimb ceva. Port toată răspunderea pentru nenorocirile de pe pământ, pe umerii mei. Renunţ la bagajul acumulat în trecutul familiei mele şi îmi găsesc locul MEU în societate.

Accept ca de acum înainte să mă hrănesc cu gânduri de iubire şi de armonie, pentru a-mi crea o nouă piele, care va reflecta mai mult fiinţa divină din mine. Îmi reiau puterea, pe care am lăsat-o celorlalţi cu mult timp în urmă şi îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea. Îmi recunosc energiile creatoare. Accept faptul că, corpul meu fizic face parte din fiinţa mea divină. Accept faptul că merit tot ceea ce este mai bun!

LESBIANĂ Vezi: HOMOSEXUALITATE

LEŞIN SAU PIERDEREA CUNOŞTINŢEI Vezi şi: CREIER-SINCOPĂ COMĂ

Leşinul este o pierdere a cunoştinţei temporară sau

de durată variabilă, care poate dura de la câteva secunde la o jumătate de oră. Dacă am o pierdere a cunoştinţei totală, bruscă şi de scurtă durată, vorbim despre o sincopă. Dacă pierderea cunoştinţei durează o perioadă mai mare de timp, este vorba despre comă. Sub orice formă ar fi, pierderea cunoştinţei, mă ajută să fug de realitate. Evadez pe moment, deoarece sunt foarte obosit şi rezistenţa mea este la capăt. Sunt incapabil să fac faţă situaţiilor din viaţa mea sau să am grijă de mine. Am stări alternante de frică, angoasă sau descurajare şi neputinţă. Îmi este frică că voi pierde controlul şi nu voi putea fi „la înălţime" faţă de anumite persoane sau situaţii. Sunt aici şi totodată altundeva. Am tendinţa de a face lucrurile în mod automat. Mă simt învins dinainte. Nu mă mai simt hrănit şi susţinut de viaţă. Când mă agăţ de ceva, blochez toate energiile şi forţele din mine. Am nevoie ca viaţa mea să se schimbe.

Accept să încetez să mă mai agăţ de trecut şi de vechile mele idei. Las viaţa să îşi urmeze cursul. Accept să am încredere în univers, deoarece totul face parte din evoluţia mea, LEUCEMIE Vezi: SÂNGE-LEUCEMIE

LEVCOPENIE Vezi: SÂNGE-LEUCOPENIE

LEUCORES Vezi şi: CANDIDA, INFECŢII, PIELEMÂNCĂRIME, SALPINGITĂ

Leucoreea mai este denumită şi sucurgere albă sau scurgere vaginală. Este o infecţie vaginală care indică, fie un refuz de a avea relaţii sexuale, fie culpabilitate sau agresivitate faţă de partenerul meu, sau faptul de a nu avea un partener. De multe ori este cauzată de impresia mea că sunt neputincioasă în faţa partentului meu şi, pentru că am impresia că nu am nicio putere asupra lui, această boală devine un soi de instrument de manipulare, care mă face să simt că eu controlez situaţia, deoarece EU decid dacă pot avea relaţii sexuale sau nu. Am atâta nevoie de iubire, dar o aştept din exterior, în loc să îmi ofer eu însumi. Deoarece nu sunt în contact cu nevoile şi dorinţele

mele, joc rolul victimei. Nevoile mele sunt pe locul doi, după nevoile celorlalţi. Sunt supusă şi pot chiar să mă las exploatată, în cazul în care nu sunt eu cea care îl exploatează pe partenerul meu. Energiile mele creative sunt complet ignorate. Faptul de a fi femeie nu înseamnă că trebuie să fiu supusă celorlalţi. Nu mai pot să „mă adaptez" mereu celorlalţi, să fac concesii, mai ales în relaţia de cuplu.

Accept să îmi ocup locul, să îmi recunosc adevărata valoare şi să mă conving că eu sunt singura persoană care are controlul asupra mea şi asupra vieţii mele.

LEZIUNI Vezi: PIELE-LEZIUNI

LIGAMENTE Vezi: ARTICULAŢII-ENTORSE

LIMBA Vezi şi: GUST (TULBURĂRI DE...)

Limba este un organ muscular, de care este legat gustul şi face parte din aparatul digestiv. Dacă vreau să exprim verbal un gând, am nevoie de limbă. Dacă îmi muşc limba, trebuie să mă întreb dacă îmi port pică pentru ceea ce tocmai am spus, dacă trăiesc culpabilitate. Oare ştiu „să îmi ţin gura"? Îmi face rău să nu spun lucrurile aşa cum le trăiesc, să nu îmi exprim sentimentele, nefiind capabil să găsesc cuvintele potrivite? Când folosesc expresii de genul: „acest lucru îmi stă pe limba" sau „ai limba ascuţită", reflectă o situaţie legată de ceva „spus" sau „nespus", care poate genera afecţiuni ale limbii (înţepături, senzaţie de arsură). Ce anume mă „arde" să fac ceva sau să mă abţin să spun ceva? Sentimentul meu de neputinţă mă face să tac. Pot păstra pentru mine un secret de familie, pe care, dacă l-aş divulga, ar exista riscul să trăiesc o ruşine. Deoarece am impresia că nu sunt ascultat, devin complet indiferent faţă de ceilalţi. Dacă există o culpabilitate faţă de ceea ce am spus, îmi muşc limba. Expresia din limba franceză „a-şi întoarce limba de şapte ori, înainte de a vorbi" ilustrează acest lucru. O durere la limbă indică ceva bine precizat, un lucru pe care refuz să îl spun şi care rămâne „pe vârful limbii". Un coş

pe vârful limbii indică faptul că îmi reprim elanurile de pasiune, atât verbale cât şi fizice. Poate este vorba despre o amintire dureroasă, pe care aş vrea să o exprim, pentru a mă elibera. Dacă limba mea este fisurată, vreau să încetez să mai joc rolul de „băiat bun sau fată. bună" şi să spun tuturor: „Destul! Ascultaţi-mă! M-am săturat să mă simt împărţit, în dualitate între ceea ce vreau să exprim şi ceea ce spun cu adevărat. Am limba greoaie sau umflată când vreau să gust mai mult din viaţă, sau simt un „dezgust" faţă de o persoană, un lucru sau o situaţie. Limba încărcată indică cât de mult am impresia că mă încurc în cuvinte şi nu ştiu să le exprim. Un ulcer pe vârful limbii arată faptul că, mă arde ceva ce vreau să spun. Retragerea în mine sau o culpabilitate legată de plăcerea care îmi este oferită, poate determina limba să reacţioneze, în cazul unei glosite (inflamaţii), de exemplu. Nu îndrăznesc să gust toată savoarea vieţii. Nu fac decât să mă pedepsesc şi trăiesc ca un sclav. O micoză (limba acoperită de un înveliş albicios) manifestă critica şi furia care mă rod pe interior, pe care nu îndrăznesc să le exprim. Am fost rănit în trecut şi acest lucru mă urmăreşte şi acum, prefer să fiu singur, cu durerea mea.

Accept ca începând de acum să „gust" toate bucuriile vieţii, care mi se oferă. Învăţ să îmi exprim opinia, să fiu respectat cu diferenţele mele şi să mă bucur de viaţă!

LIMBĂ (cancer Ia…) Vezi: CANCERLA LIMBĂ

LIMFA (afecţiuni limfetice) Vezi şi: CANCER LA GANGLIONI (A SISTEMULUI LIMFATIC), GANGLION (LIMFATIC), INFECŢII, INFLAMAŢIE, EDEM, SISTEM IMUNITAR

Limfa conţine globule albe, proteine şi lipide (sub formă de grăsime). Limfa luptă împotriva infecţiilor şi respinge ceea ce este rău pentru corp. O inflamaţie a vaselor limfatice (limfangită) indică capacitatea mea de a-mi controla emoţiile, mediul din jurul meu, dar acum nu mai pot! Mă simt descurajat! Mă simt asemenea unui

elefant mare, prins într-o casă mică: vreau să ies, vreau să fiu liber! Edemul limfatic semnifică sentimentul meu de nesiguranţă. Îmi construiesc o imagine în care sunt deasupra tuturor, dar acest lucru mă face fragil, deoarece viaţa mea se bazează pe un teatru, în loc să trăiesc la nivelul inimii mele. Sunt confuz şi nu ştiu ce drum să aleg, ceea ce mă face vulnerabil.

Afecţiunile limfatice sunt un semnal de a fi atent la gândurile mele, de a-mi gestiona emoţiile şi de a accepta ca bucuria să circule liber în mine, ca o sevă într-un copac. Trebuie să revin la esenţial şi să îmi concentrez atenţia pe adevăratele valori ale vieţii, în loc de lucrurile materiale care am impresia că îmi lipsesc.

LIMFATISM

Limfatismul se caracterizează printr-o paloare anemică, o moliciune a ţesutului şi o piele fină. Nu am forţă şi rigoare. De teamă de a fi rănit, nu fac nimic, am o atitudine pasivă, îmi lipsesc îndrăzneala şi vitalitatea. Nu mai găsesc nicio motivaţie în viaţă şi mă simt inutil. Îi las pe ceilalţi să îmi invadeze viaţa, deoarece am o dificultate în a-mi delimita spaţiul vital şi a-l face respectat. Faptul a nu mă acceptat pe mine însumi îşi are de multe ori cauza în situaţii în care mă judec foarte aspru. Limfatismul indică faptul că am nevoie să mă reconciliez cu mine însumi. Este un semn că trebuie să redevin stăpân pe viaţa mea, să mă mişc, să fac să avanseze lucrurile pentru a face energia să circule şi a ieşi din această letargie care mă determină să fac tot mai puţine lucruri şi să mă adâncesc tot mai mult în negativism.

Accept să îmi recapăt elanul, aleg să ofer bucurie celor care are nevoie de ea, prin mici gesturi şi astfel mă simt mai util, ceea ce mă va ajuta să mă preţuiesc mai mult.

LIMFOM Vezi: HODGKIN (BOALA A LUI…)

LIPOM Vezi şi-i CHIST

Un lipom este o alterare a ţesutului, palpabilă pe o

anumită parte a corpului sau într-un organ. Este ca o explozie a corpului, care ţipă în interiorul meu şi are nevoie să se exteriorizeze. Asemenea unui ou gata să eclozeze, nu mai pot să reţin ceea ce are nevoie să se exprime, să se spună. Am impresia că „îi las pe ceilalţi să intre în spaţiul meu vital?” Sau că muncesc prea mult pentru a avea rezultate bune? Trăiesc o situaţie conflictuală cu şeful meu? Trăiesc o dualitate între ceea ce există în realitate şi ceea ce exprim: tot ceea ce reţin în mine poate exploda sub forma unui lipom. Pot avea confruntări cu cei din jurul meu. Analizez o situaţie în care nu am reuşit să îmi exprim nevoile şi pe care am amplificat-o prin faptul de a păstra totul ascuns în mine.

Accept să îmi exprim liber ideile, emoţiile. Pot, de asemenea, să scriu ceea ce am nevoie să clarific în interiorul meu, tot ce se întâmplă în mine, înainte de a le împărtăşi celorlalţi. Acest exerciţiu mă ajută să eliberez preaplinul din mine, să revin la nivelul inimiiY şi să îmi regăsesc liniştea. Îmi recapăt astfel pacea interioară şi armonia cu propria mea fiinţă şi cu cei din jurul meu. Acum îmi pot exprima calm gândurile, cu încredere şi iubire necondiţionată.

LITIAZA BILIARĂ Vezi: CALCUUBILIARI

LITIAZA RENALĂ Vezi: CALCULIRENALI

LOCOMOŢIE Vezi: SISTEM LOCOMOTOR

LOMBAGO Vezi: SPATE (DURERE DE...)-ZONA LOMBARĂ

LOMBALGIE Vezi: SPATE (DURERE DE...)-ZONA LOMBARĂ

LORDOZĂ Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ (DEVIAŢIEA...)-LORDOZĂ

LSD (consum de...) Vezi: DROGURI

LUMBAGO Vezi: SPATE (DURERE DE...)-ZONA LOMBARĂ

LUPUS Vezi: PIELE-LUPUS

LUPUS ERITEMATOS CRONIC Vezi: PIELE-LUPUS

LUXAŢIE Vezi şi: ACCIDENT, FURIE, DURERE, OASE

Luxaţia reprezintă deplasarea a doua extremităţi osoase ale unei articulaţii. Poate fi vorba despre umăr, cot, degete, genunchi, vertebre, şold. De multe ori, luxaţia apare în urma unei lovituri, a unui şoc, a unei mişcări forţate. În funcţie de locul unde s-a produs luxaţia, trebuie să mă întreb ce frică sau ce şoc emoţional îmi dau impresia de a fi prins „ca şi cum aş fi pus într-o cuşcă”. Vreau să scap de o obligaţie, dar mă simt obligat, prins în acea situaţie. E ca şi cum aş purta o cămaşă de forţă şi aş încerca din toate puterile să scap din ea. Corpul meu a reacţionat invers, şi-a asumat contralovitura emoţională. Marele Dicţionar al Bolilor şi Afecţiunilor Cauzele subtile ale îmbolnăvirii

Am impresia că nu îmi mai găsesc locul în această lume? Mă simt destabilizat în emoţiile mele de către o persoană sau un eveniment? Faţă de cine sau de ce sunt atât de intransigent? Dacă luxaţia îmi afectează umărul, mă întreb de cine anume vreau să mă apropii. Luxaţia de mandibulă (dislocarea articulaţiei temporo-mandibilare) indică faptul că mă simt prins într-o situaţie, nu mai pot nici înainta, nici da înapoi. Mă simt rupt între raţiune şi pasiune.

Accept să-mi conştientizez libertatea interioară şi las lumina să intre în toate situaţiile care par să mă limiteze, pentru a-mi dizolva şi a-mi disipa fricile şi a avea mai multă armonie în viaţă.

M

MALABSORBŢIE INTESTINALĂ Vezi: INTESTINE

MALARIA SAU PALUDISMUL Vezi şi: COMA, FEBRA, SÂNGELE

Se manifestă prin febră puternică. Aceasta are legătură cu critica şi cu refularea contra a ceva sau contra cuiva pe care-l iubesc. Comunicarea este afectată. Nu pot face alegeri autentice cu privire la relaţiile mele. M-am

pierdut speranţa că pot face faţă unei situaţii. Partea mea masculină este „în hibernare”. Tot ce văd mi se pare negativ.

Accept să-mi schimb punctual de vedere faţă de viaţă, să-mi recunosc posibilităţile. să renunţ laranchiună, pentru a-mi regăsi pacea interioară.

MALFORMAŢIE… (A INIMII)

O malformaţie este o anomalie a corpului ce există la naştere datorită unei probleme din timpul sarcinii. Ele pot fi ereditare sau dobândite în urma unui traumatism sau şoc în timpul vieţii intrauterine. O malformaţie îmi indică o conştientizare particulară, adesea în faţa unei frici, legată de partea corpului afectată. Pentru că eu sunt în rezonanţă cu părinţii mei, ei pot avea acelaşi conflict ca şi mine.

Accept să reglez circumstanţele naşterii mele, să iert şi să am grijă de inima mea. Mă accept aşa cum sunt, fără să mă critic, Accept să mă bucur de viaţă, să savurez fiecare clipă, să experimentez iubirea sub toate formele ei.

MALFORMAŢII CONGENITALE

O malformaţie este o slăbire, o absenţă, o alterare sau o pierdere a unei funcţii. Persoana afectată are de trecut mai multe obstacole în viaţa sa. Este important să observăm ce zonă a corpului este afectată. Aceasta va indica care este obstacolul specific pe care îl are de trecut acea persoană. Malformaţia poate fi de asemenea rezultatul unor situaţii conflictuale nerezolvate, pe care părinţii mei le trăiau când eram în pântecele mamei sau înainte sau pe care bunicii mei sau străbunicii ’. mei le-au îndurat şi pe care eu le retrăiesc acum, pentru a le integra şi a învăţa lecţia de viaţă care provine din această situaţie. Trăiesc o situaţie personală şi familială în care modelul de viaţă este foarte strict, lucru datorat de obicei unei presiuni sociale la care mă simt obligat să mă supun. Îmi este teamă de judecata şi de criticile celorlalţi.

Accept să am dreptul să fiu diferit şi ceea ce este important este să urmez calea inimiiv mele.

MAMELE Vezi: SÂNI

MANIACO-DEPRESIE Vezi: PSIHOZĂ

MANIE Vezi şi: ANGOASĂ, ANXIETATE

Maniile sunt obişnuinţe care ascund angoasa şi anxietatea. Această stare de agitaţie poate fi o formă de fugă, întrucât mă obligă să evoluez mereu în acelaşi cadru, mă împiedică să explorez drumuri noi, având ca scop doar să mă simt an siguranţă. Mi-e teamă să îmi utilizez partea inovatoare, independent. Mă încarcerez în obişnuit, într-o zonă de confort.

Accept să caut să aflu care este sursa acestei anxietăţi pentru a-mi regăsi calmul şi armonia. Gesturile şi atitudinea mea vor fi în acord cu înţelepciunea mea interioară.

MARIJUANA (CONSUM DE…) VezUDROG

MASOCHISM Vezi: SADO-MASOCHISM

MASTITĂ Vezi: SÂN-MASTITĂ

MASTOIDITĂ Vezi şi: FEBRĂ, INFLAMAŢIE, URECHI-OTITĂ

Este o inflamaţie produsă la baza osului temporal, numit mastoid, în spatele urechii. Se poate produce atunci când refuz să ascult. Sunt contrariat şi frustrat cu privire la ceea ce aud, mă simt deranjat.

Accept că sunt împăcat, armonia circulă în mine.

MASTOZĂ Vezi: SÂNI

MAXILARE

Maxilarele sunt esenţiale pentru a mânca, pentru începutul procesului de digestie şi de asimilare a hranei sau a realităţii înconjurătoare. Ele îmi permit „înghiţirea” unei anumite realităţi, atât la nivel fizic cât şi emoţional. Ele reprezintă capacitatea şi forţa mea de a mă deschide către ceva sau către cineva anume. Maxilarele mele permit deci schimburile cu ceilalţi, în deplină siguranţă. Ele deschid calea către adevăr şi afirmare de sine. Toată puterea interioară pe care o manifest este simbolizată prin maxilare. Cel superior se referă la relaţia mea cu tatăl, cel

inferior are legătura cu relaţia mea cu mama. Pentru că ele trebuie totodată să se întâlnească, dar să se şi opună pentru a fi eficace, maxilarele simbolizează capacitatea mea de a face faţă luptelor şi opoziţiilor pe care le întâlnesc cât şi celor interioare. Problemele care ţin de maxilare pot surveni ca urmare a încleştării dinţilor datorită faptului că există refulări şi ca reţin toată energia legată de furie, încăpăţânare şi poate chiar de o dorinţă inconştientă de a mă răzbuna pe ceva sau pe cineva. Lucrurile nu merg cum aş vrea şi furia mă invadează. Rumeg fără încetare aceleaşi probleme. fără a găsi soluţii. Mă agăţ de emoţiile mele şi de comportamente imature. Pot astfel să apară ticuri ale maxilarelor, care îmi arată că „vorbesc în tăcere”. Ce vreau eu să păstrez doar pentru mine şi care sunt emoţiile pe care le ţin bine păzite? Văd evenimentele cu o oarecare îngustime de spirit, nu sunt în contact cu puterea mea interioară şi. mă agăţ de o autoritate exterioară mie. Unde se află simţul responsabilităţii mele? Sentimentul neputinţei mele dă naştere unui sentiment de inferioritate şi de gelozie.

Când maxilarele sunt dureroase, este pentru că încerc să ascund sub un zâmbet forţat dorinţa mea de a mă împotrivi cuiva. O fractură de maxilar poate să apară ca urmare a tendinţei mele de a grăbi lucrurile sau deciziile. Mă simt bruscat de viaţă şi de ceilalţi, dar eu sunt cel care doreşte să meargă prea repede. Pot fi aspru în comentariile mele referitoare la ceilalţi. Totuşi, mă simt cenzurat, incapabil de a exprima cu adevărat sentimentele mele autentice de suferinţă şi durere interioară.

Dacă am o dificultate la nivelul articulaţiilor maxilarelor (ele par nealiniate), trebuie să mă întreb dacă există un decalaj, o diferenţă între ceea ce gândesc şi ceea ce îndrăznesc să spun în mod deschis. Trăiesc o dualitate interioară între a spune sau a ascunde adevărul, sentimentele mele profunde. Există o distorsiune între emoţiile şi gândurile mele, sunt deşirat între ceea ce îmi

doresc să fac şi ceea ce trebuie să fac. Visele pe care le aveam cu privire la ceea ce aş fi vrut să fie viaţa mea sunt total diferite de realitate şi sunt urmate de mari dezamăgiri şi semne de întrebare. Îmi pierd speranţa atingerii idealului meu, fie el personal, de cuplu sau social.

Atunci când îmi scrâşnesc dinţii trăiesc insecuritate. Sunt anxios şi îmi reprim mult emoţiile. Acest lucru este valabil în special în cazul copiilor în relaţia cu părinţii.

Se poate întâmpla ca maxilarele mele să se decalcifieze şi să devină moi. Aceasta îmi arată cum eu însumi pot fi „moale" în anumite situaţii, în special când am impresia că cineva a râs de mine sau nu a dat importanţă la ceea ce spuneam. Este consecinţa unei foarte mari auto-devalorizări. Mă pot simţi de asemenea dominat, neputincios în a mă exprima, din cauza timidităţii sau fricilor mele. Mă feresc să vorbesc căci cred că nu am nimic interesant de spus.

„Dacă maxilarele se blochează, mă aflu în incapacitate de a mă exprima, de a controla ceea ce mă înconjoară, îmi refulez emoţiile. Maxilarul poate fi paralizat de frică sau durere ca urmare a unei situaţii în care m-am simţit neputincios să fac sau să spun ceva pentru a evita situaţia în discuţie. Un maxilar blocat se poate să se fi crispat chiar în momentul în care am vrut cu toată forţa să contrazic pe cineva ori să împiedic rostirea unei vorbe. Mă simt deci cenzurat. Dacă este vorba de un cancer al maxilarului, această incapacitate este trăită intens, în special în familia mea unde cuvântul meu nu are nicio greutate. Dacă maxilarele mele sunt prea strâmte, dezvoltarea personalităţii mele a fost ratată.

Obligaţia de a fi la înălţime a pus presiune pe mine. Intelectul meu este stimulat constant, în timp ce partea emoţionala devine deficitară. Trebuie să mă destind, să las energia să circule liber.

Accept să mă exprim liber. Sunt ghidat în tot ceea ce am de spus şi îmi reiau locul cuvenit. Trăiesc în integritate

şi adevăr la nivelul inimii mele.

MĂDUVA SPINĂRII Vezi şi: SCLEROZA ÎN PLĂCI!

Măduva spinării este o parte a sistemului nervos central conţinută în canalul rahidian, în interiorul coloanei vertebrale. Am dificultatea de a pune în practică în lumea fizică ceea ce gândesc. Am nevoia excesivă de a calcula şi a planifica perfect, aşa încât spontaneitatea nu-şi mai găseşte locul în viaţa mea. Ezit să înaintez, demonii interiori se luptă cu partea mea înţeleaptă.

Accept să mă ascult, să fac lucrurile intuitive, ştiind că totul este spre binele meu, că orice eroare ste doar o experienţă care mă ajută să evoluez.

MĂDUVA OSOASĂ Vezi şi: SÂNGE

O afecţiune legată de măduva osoasă îmi indică că nu mă pot agăţa de nimic, că nu pot da niciun sens vieţii mele. Decepţia mea faţă de ceea ce sunt este aşa de mare încât nu mă simt demn de viaţă.

Accept că am nevoie de ajutor şi că trebuie să-l cer. Decid să-mi revizuiesc structura de bază şi să-mi ajustez anumite faţete. Spun „da” vieţii.

MÂINI

Mâinile reprezintă capacitatea mea de a da sau de a primi. Ele simbolizează trecerea la act şi executarea muncii. Sunt expresia intimă a fiinţei mele în Univers şi puterea de a atinge este atât de mare încât mă simt neputincios când mâinile mele sunt afectate. Ele îmi permit schimburile cu alţii şi de asemenea să comand.

Ele au un caracter unic – ca şi amprentele digitale, mâinile reprezintă trecutul, prezentul şi viitorul meu. Mâna mea stângă este cea a inimii cea care primeşte. Cea dreaptă reprezintă voinţa mea, puterea, acţiunea, afirmarea. Ţin în mâinile mele situaţiile cotidiene şi starea mâinilor mele îmi arată până la ce punct pot sesiza realitatea, cum exprim iubirea şi chiar ura, cum” manipulez” evenimentele sau persoanele. Calitatea contactelor mele cu ceilalţi se reflectă prin mâinile mele.

Dacă am mâinile reci, mă retrag emoţional dintr-o situaţie sau dintr-o relaţie în care sunt implicat. Pot de asemenea să refuz să am grijă de nevoile mele de bază ori să îmi fac plăcere. Pot considera rece relaţia cu tatăl meu. Mâinile umede îmi indică un nivel excesiv de anxietate şi nervozitate. Sunt excedat de propriile emoţii, mă simt poate prea implicat sau prea activ într-o anumită situaţie din cotidian. Mi-aş dori să pot regla totul, să „sting focul” cu mâinile mele. Dacă am dureri sau crampe, înseamnă că refuz să fiu flexibil în faţa unor situaţii prezente. Ar trebui să să mă întreb ce mă deranjează sau ce anume nu vreau să realizez. Pot avea un sentiment de neputinţă sau să trăiesc frica de eşec. Asta mă face să îmi doresc să controlez totul, să posed cât mai mult, este posibil să am impresia că am mijloace limitate în faţa unei situaţii sau a unei persoane. Sau poate că un gest sau o acţiune făcută cu mâinile mele a avut ca rezultat rănirea fizică sau emoţională a cuiva? Sunt oare capabil să „iau lucrurile în propriile mâini” şi să-mi concretizez ideile? Dacă, în plus, mâinile sângerează, există cu siguranţă o situaţie în viaţa mea, un vis, un proiect pe care am impresia că nu îl pot realiza şi asta mă face să trăiesc tristeţea. Dacă mâinile mele paralizează, mă pot simţi paralizat în ceea ce priveşte alegerea mijloacelor pentru realizarea unei sarcini sau a unei activităţi şi mă simt neputincios. De asemenea, paralizia mâinilor poate surveni ca urmare a unei activităţi mentale foarte intense sau mă simt surescitat, contrariat sau sub presiune în interiorul meu. Poate simt nevoia să „sucesc gâtul” cuiva cu mâinile mele. Dacă mâinile sunt rigide, eu manifest rigiditate în modul meu de a îndeplini anumite sarcini sau în modul de a exprima ce simt. Dacă îmi rănesc mâinile, poate că mă abţin să ating, evitând o anumită intimitate. Această dificultate de a intra în contact poate fi legată de un eveniment din prezent care îmi aminteşte de un abuz trăit în trecut. Poate fi vorba de de un eveniment în care m-am simţit manipulat şi retrăiesc

acelaşi sentiment în prezent. Este de asemenea recomandabil să îţi pui întrebarea – „ce nu sunt capabil să fac sau ce anume sunt obligat să fac acum aşa încât am probleme cu mâinile?” Pe cine sau ce doresc să reţin cu mâinile mele deşi ar trebui să las să se ducă?

Am tendinţa să fiu intransigent cu mine sau cu alţii. Aceasta poate fi o reacţie la faptul că am fost prea conciliant în trecut, de unde poate fi posibilă chiase o fractură. Mă forţez să urmez un anumit drum când aş putea să merg pe un drum mai benefic pentru mine. Mă ghidez în viaţă după raţiune sau după intuiţie? De ce am oare impresia că trebuie să menţin ceva cu orice preţ în viaţa mea, de pildă statutul, standardul de viaţa, popularitatea? O rană în palmă îmi arată o frică de a mă pierde, la nivel afectiv sau social. Dosul mâinii este afectat atunci când mă simt respins, lăsat deoparte.

Accept să las controlul, să îmi întind mâinile spre cer, devenind conştient că singura putere pe care o am este asupra mea şi nu asupra celorlalţi. Îmi iau viaţa în mâini acceptând toate faţetele fiinţei mele.

MÂINI (ARTROZA MÂINILOR) – Vezi: ARTRITĂ

MÂINI – BOALA LUI DUPUYTREN – Vezi şi: DEGETE

Boala lui Dupuytren este o afecţiune a mâinii caracterizată prin flexarea de natură permanentă, spre palmă, a anumitor degete. Această boală denotă crispare în atitudinile mele, o anumită închidere în relaţia cu partenerul de viaţă sau cu copiii mei. Am impresia că îmi pun frâne cu privire la un proiect. Sau poate vreau să posed prea mult, am dificultatea de a mă abandona? Aş vrea să îmi controlez mai mult viaţa dar totul îmi scapă, îmi lipseşte forţa. Mâinile mele fiind crispate, închise, ce aş vrea să păstrez pentru mine cu orice preţ? Sau ce nu vreau să mai primesc?

Accepţi să devin mai flexibil şi mai deschis, exprimându-mi stările de spirit. Accept să văd care este sensul profund al vieţii mele.

MÂNCĂRIME Vezi: PIELE-MÂNCĂRIME

MÂNCĂRIME A ANUSULUI Vezi: UANUS-MĂNCĂRIME ANALĂ

MÂNCĂRIME VAGINALĂ Vezi: VAGIN

Mâncărimea vaginală este legată de sexualitate şi de principiul feminin. Dacă am o astfel de afecţiune, înseamnă că există ceva legat de relaţiile mele sexuale, care mă deranjează, de exemplu partenerul meu mă grăbeşte. La fel ca şi în celelalte cazuri de mâncărime, mă întreb ce anume mă irită, mă deranjează şi mă agasează.

Accept să aflu cauza acestor mâncărimi, învăţ să comunic, să vorbesc cu inima deschisă pentru a exprima ceea ce simt.

MĂTREAŢA Vezi şi: PĂR

Mătreaţa este un strat de pelicule cutanate uscate. Acestea au aspectul unor fulgi albi şi apar de. obicei, pe pielea capului. În acelaşi timp cu acumularea bucăţilor de piele moartă, există şi o acumulare de „modele moarte”, învechite, de care nu mai am nevoie. Pielea capului este legată de mental, de abstract. Mătreaţa reprezintă acele scheme de gândire la care trebuie să renunţ pentru a face loc deschiderii şi flexibilităţii mentale. Fie că sunt foarte activ pe plan intelectual fie, din contră, foarte inactiv (dacă îi las pe ceilalţi să gândească în locul meu, de exemplu) acest lucru produce mătreaţa, deoarece în ambele cazuri, există un echilibru legat de funcţionarea mea pe plan raţional şi mental. Mă simt agresat şi am nevoie să las să iasă această furie, într-un mod sănătos. Mă simt controlat de ceilalţi, când de fapt este vorba despre propriile mele emoţii, care mă bântuie şi cu care nu prea ştiu ce să fac. Sunt rupt de realitate şi inventez scenarii pentru a mă ajuta să depăşesc situaţiile în care m-am simţit rănit. Încă nu înţeleg anumite situaţii în care am trăit o separare dificilă. Îmi risipesc energia în toate direcţiile. Apar situaţii noi, pe plan social, religios sau moral şi trebuie să mă repoziţionez faţă de vechile mele convingeri şi credinţe.

Astfel apar indecizii pe care trebuie să le experimentez şi trebuie, de asemenea, să las la o parte ceea ce nu îmi convine. Îmi este teamă că voi fi demascat în noua mea realitate.

Accept să fiu tot mai deschis la noile structuri de funcţionare din viaţa mea şi mă simt tot mai flexibil, mă las condus de curentul vieţii. Intru în contact cu emoţiile mele şi îmi conştientizez adevărata valoare. Lăsând să circule liber fluxul vieţii şi toată creativitatea mea, intru tot mai mult în contact cu potenţialul meu şi devin stăpân pe propria mea viaţă.

MEDICALCOZĂ Vezi: ARTEROSCLEROZĂ

MEDICINA

Medicina este o ştiinţă şi o artă de a preveni şi a îngriji bolile omului. Când medicina poate pune un diagnostic, poate oferi şi soluţii de tratament. Dacă însă afecţiunea mea nu poate fi identificată, medicina nu are cum să mă ajute. Pot în acest caz să caut cauzele răului suferit de mine, prin alte metodeiridiologie, citire energetică etc.

MELANCOLIE Vezi şi: ANGOASĂ DEPRESIE, PSIHOZĂ, SUICID

Melancolia este o stare de tristeţe profundă. Mă simt deprimat, nesatisfăcut, lipsit de bucurie. Am impresia că mă tot rotesc într-un cerc.

Accept J. să afirm că bucuria se află în fiinţa mea. Îmi stabilesc obiective realizabile care mă ajută să îmi regăsesc energia, iar tristeţea se va disipa încetul cu încetul.

MELANOM Vezi: MELANOM MALIGN

MEMORIE (DEFICITARĂ) Vezi şi: ALZHEIMER, AMNEZIE

Memoria are rolul de a înmagazina idei, emoţii şi de a aduce în conştient ceea ce dorim să ne reamintim. Pot, după un şoc emoţional, să îmi ascund în memorie frici, tristeţe, amintiri neplăcute, de pildă să nu îmi mai

amintesc o separare dureroasă, o dramă greu de suportat. Creierul meu decide să păstreze doar amintirile bune, este o formă de fugă de realitate, căci fuga este mai uşoara decât suferinţa.

Accept să îmi asum responsabilitatea vieţii mele, conştientizând că fiecare situaţie mă ajută să mă cunosc mai bine şi să devin mai liber.

MENIERE (BOALA LUI) Vezi şi: ACUFENA, VERTIJ, SURDITATE

Boala lui Meniere este caracterizată prin adevărate vertijuri, de senzaţia că te afli într-un labirint, asociată cu scăderea capacităţii auditive. Este adesea însoţită de o mare obseală fizică şi psihică. Nu sunt în contact cu lumea fizică, mă simt într-un labirint, refuz să ascult mesajele pe care mi le trimite vocea interioară. Am tendinţa de a respinge sfaturile altora. Observ situaţii intolerante în viaţa mea şi a altora şi doresc să fac schimbări importante. De ce să tot ascult pe ceilalţi vorbindu-mi de suferinţele lor şi eu nu pot să vorbesc despre ale mele? Accept l să îmi iau un repaus fizic şi intelectual.

MENINGITĂ Vezi: CREIER-MENINGITĂ

MENOPAUZA (dificultăţi ale…)

În toamna vieţii, corpul femeii se schimbă şi trebuie să accept asta. Este o perioadă cu încărcătură emoţională, care atinge mai ales sentimentele mele legate de a mă simţi dorită, iubită. Am senzaţia că „mă diminuez”, că nu mai pot fi atât de activă, mai ales pe plan sexual. Bufeurile de căldură pe care le experimentez la menopauză manifestă un conflict interior, şi partea mea feminină se simte sufocată de aceste simptome. Ele îmi amintesc că nevoile mele de căldură umană obţinute prin sexualitate sunt prioritare şi că trebuie să mă ocup de ele. Inconştient, faptul că mă dezbrac pentru că îmi este foarte cald, îmi aminteşte de situaţiile când mă dezbrăcam pentru a-l atrage pe bărbatul iubit. Transpiraţia care rezultă din bufeuri elimină toate emoţiile trăite. Singura manieră de a

le face să dispară este să regăsesc în mine femeia experimentată, plină de înţelepciune, căci altfel, încăpăţânarea mea de a mă opune curentului vieţii îmi va produce în plus dureri de cap, migrene. Am nevoie să regăsesc Femeia din mine. Regăsesc sensul libertăţii „al individualităţii. Descopăr un nou sens al vieţii, reîncep să fac lucruri care-mi aduc plăcere. Sexualitatea mea poate fi redescoperită şi trăită din plin.

Accept transformările care survin, atât în corpul meu cât şi în viaţa interioară, spiritual. Conştientizez că menopauza este o renaştere a ceea ce sunt eu cu adevărat. Este tinereţea inimii, nu a corpului.

MENISC Vezi: GENUNCHI (DURERE DE…)

MENSTRUAŢIE-AMENOREE

Amenoreea este absenţa sau diminuarea drastică a menstruaţiei. Poate fi legată de respingerea feminităţii, de un şoc sau de inconvenientele faptului de a fi femeie. Poate avea legătură cu o tensiune provenită din cuvintele sau acţiunile partenerului meu sexual. Poate refuz să trăiesc ceea ce mama mea a trăit în relaţia cu tata, respective refuz inconştient rolul de a fi doar un „instrument de reproducere”.

Îl accept la nivelul inimii pe partenerul meu, îi acord încredere, mai ales dacă acesta mă iubeşte şi este deschis faţă de mine. Accept că viaţa se exprimă prin feminitatea mea.

MENSTRUAŢIE (DURERE MENSTRUALĂ)

Menstruaţia reprezintă scurgerea, prin vagin, a sângelui provenind de la mucoasa uterină. Ea survine periodic la o femeie neînsărcinată, între pubertate şi menopauză. Durerile menstruale, numite dismenoree, pot fi legate de. culpabilitate şi de furie. Acestea îşi pot găsi sursa într-o experienţă în care am fost abuzată sexual, în general înainte de pubertate. Îmi refuz condiţia de femeie. Pot fi foarte perfecţionistă şi mă aştept ca ceilalţi să fie la fel. Viaţa mea afectivă este instabilă şi mi-e teamă pentru

viitorul meu. Îmi refuz feminitatea, poate chiar sexualitatea, crezând că este „murdară” sau plină de „păcat”. Este posibil ca, în fiecare lună, să fiu decepţionată că nu am rămas însărcinată, dacă sunt o femeie ce-şi doreşte un copil. Dificultăţile mele legate de menstruaţie îşi găsesc adesea originea în rezistenţa pe care o am în faţa puterii mele sexual sau în faţa potenţialului meu matern sau în faţa crativităţii mele. Cu cât sunt mai tristă, cu atât menstruaţia mea este mai abundentă.

Accept că menstruaţia este pur şi simplu răspunsul corpului meu la o programare natural, mă împac, ca femeie, cu ritmurile corpului meu, las energia creatoare să curgă prin mine în mod liber.

MENSTRUAŢIE-METRORAGIE Vezi: FIBROM

Este o creştere anormală a abundenţei şi duratei menstruaţiei. Poate proveni de la un fibrom. Există dificultate în coagularea sângelui, ceva ce nu pot controla, un sentiment că ceva îmi scapă. Are legătură cu neacceptarea faptului de a avea un copil sau cu pierderea bucuriei de a avea un copil datorită infertilităţii sau folosirii unui mijloc de contracepţie. Îmi caut identitatea. Am două părţi ale mele care vor să se reconcilieze-îngerul şi demonul. Ce vreau cu adevărat? Care este situaţia din cuplul meu pe care nu o mai pot suporta şi am nevoie să o schimb?

Accep oricare ar fi situaţia mea, să mă împac cu ceea ce sunt.

MENSTRUAŢIESINDROM PREMENSTRUAL (SPM) Vezi şi: DURERE

Sindromul premenstrual apare în perioada dinaintea menstruaţiei şi se traduce, prin nervozitate, dureri de spate, de cap sau de burtă. Perioada menstruală este pentru femei reamintirea faptului că trăiesc într-un univers dominat de bărbaţi. Această perioadă aduce situaţii care mă fac să îmi pun întrebări asupra percepţiei mele cu privire la relaţia cu feminitatea, mai ales dacă vreau să

reuşesc professional. Este posibil să mă la influenţată de stereotipurile sociale. trauterin şi de asemenea să-mi permit moment de destindere? Accept ceea ce sunt şi cum sunt şi las loc evoluţiei.

MESCALINĂ (consum de…) Vezi: DROG

METABOLISM LENT Vezi: GREUTATE

METEORISM Vezi: GAZE

METRORAGIE Vezi: MENSTRUAŢIE-MENORAGIE

MIASTENIE Vezi: MUŞCHI-MIASTENIE

MICOZĂ (… pe pielea capului, fire de păr şi unghii) Vezi: PĂR-MICOZĂ

MICOZĂ (la degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET Vezi:

PICIOARE-MICOZĂ

MIGRENE Vezi: CAP-MIGRENE

MIJLOCUL SPATELUI Vezi: SPATE

MIOCARDITA Vezi: INIMĂ-MIOCARDITA

FIBROM INTRAUTERIN Vezi: FIBROM ŞI CHIST

MIOPATIE Vezi: MUŞCHI-MIOPATIE

MIOPIE Vezi: OCHI-MIOPIE

MIOZITĂ Vezi: MUŞCHI-MIOZITĂ

MIROS Vezi: NAS

MIROS CORPORAL ŞI TRANSPIRAŢIE Vezi: NAS

În general, toate lichidele din corp reprezintă emoţiile mele. În acest caz, un miros neplăcut al corpului este un semn al emoţiilor negative care debordează şi pe care trebuie să le exprim, în loc să le reţin în interiorul meu. Poate fi vorba despre iritare, nemulţumire, ură, frustrare, ranchiună, dezgust faţă de cineva sau faţă de o situaţie etc. Sunt foarte sensibil la comentariile şi criticile celorlalţi. Poate fi, de asemenea, un semn de relaxare, a unei emoţii foarte puternice, legate de partea corpului care transpiră. Dacă nu am încredere în mine şi, în plus, îmi este teamă că voi fi criticat sau respins, mirosul corpului meu riscă să fie neplăcut. Această situaţie îi îndepărtează pe cei din jurul meu şi mă pot întreba ce

motiv am pentru a-i ţine la distanţă. O persoană care are un miros corporal plăcut are de obicei gânduri frumoase şi este în armonie cu cei din jurul său. Există persoane care au o misiune spirituală elevată şi atunci când mor, „miros a sfinţenie”. Şi chiar se simte un parfum de floare, care se degajă din corp. Dacă sunt o persoană cu preocupări spirituale, dacă sunt în stare de meditaţie sau de contemplaţie sau sunt foarte fericit, pot, de asemenea, degaja un miros de floare, precum garoafa, trandafirul, lemnul de santal sau alt parfum. Ceilalţi pot simţi sau nu mirosul pe care îl degaj. Chiar dacă se întâmplă rar, pot există persoane care „miros” bolile şi chiar sentimentele unei alte persoane. Doctorii de la ţară, de pe timpuri, spuneau că „trebuie să miroşi stările pacientului…”. Fiecare boală are un miros particular, la fel cum fiecare boală are o culoare anume, în câmpul magnetic, denumită aură.

O transpiraţie abundentă indică faptul că trăiesc multă nervozitate interioară, nesiguranţă şi am angoase mari. Las să iasă prin porii pielii mele tot ceea ce am refulat şi a rămas închis în mine. De obicei este vorba despre furie şi ruşine. Sunt nesigur cu privire la drumul pe care să-l urmez în viaţă. Sunt în defensivă, deoarece îmi este teamă că voi fi rănit sau prins ca într-o capcană, dacă îmi exprim emoţiile în public. Oricum, conştientizez faptul că vreau să mă protejez faţă de mine însumi: îmi refulez atât de mult emoţiile, încât acestea vor reapărea şi vreau să evit acest lucru. Nu am încredere în ceilalţi şi de fapt, nu am încredere în mine. Prin apa care iese prin pielea mea, vreau să „spăl” o situaţie în care m-am simţit separat de cineva şi în care, am trăit un sentiment de murdărire, de nedreptate. Am sudori reci atunci când sunt paralizat de frică şi am multe dificultăţi în relaţiile cu cei din jurul meu.

Accept a mă afirm şi să îmi exprim sentimentele atât pe cele pozitive, cât şi pe cele negative, pentru a mă

elibera şi a face loc pentru lucrurile noi. Mă hrănesc cu gânduri frumoase pline de iubire. Nu am în jurul meu decât oameni care îmi vor binele. Renunţ la singurul meu duşman, eu însumi, mă iubesc mai mult şi conştientizez toate posibilităţile care există în mine.

M.N.I. (MONUCLEOZA INFECŢIOASĂ) Vezi: SÂNGE-MONONUCLEOZĂ

MOARTE Vezi şi: AGORAFOBIE, ANXIETATE, EUTANASIE

Este o stare ce apare atunci când funcţiile vitale precum bătăile inimii, respiraţia, activitatea cerebrală, încetează. În ceea ce priveşte moartea clinic sau aparentă, există o suspendare a stării de conştientă şi acest tip de moarte are o fază reversibilă, putându-se obţine reanimarea cardio-respiratorie. Mă întreb ce conflict profund trăiesc dacă am ajuns să mă întreb dacă trebuie să trăiesc sau nu. Mă simt prizonier în propria viaţă.

Accept să îmi iau viaţa în mâini, ştiind că atunci când semăn gânduri pozitive atrag experienţe pozitive.

MOARTEA SUBITĂ A NOU-NĂSCUTULUI

Este decesul neaşteptat al unui bebeluş nou-născut. Se evocă adesea drept cauză sufocarea în somn. Eu, bebeluşul, nu doresc să trăiesc, am venit să experimentez această naştere-moarte pentru a-i ajuta pe cei din jurul meu să evolueze, învăţând lecţia detaşării.

Dacă sunt părintele unui nou-născut ce a murit, accept să îmi trăiesc viaţa pentru mine însămi. Realizez că nimic nu e imuabil, permanent, că totul este experienţă de viaţă pentru a creşte.

MONGOLISM SAU TRISOMIE 21 SAU SINDROM DOWN

Maladie congenitală în care de la naştere copilul prezintă anomalii morfologice şi este afectată şi dezvoltarea intelectuală. Mă simt angoasat în faţa acestei lumi şi accept cu dificultate anumite aspect. Sunt atâtea responsabilităţi în viaţă încât prefer să rămân „copil” într-o

lume aparte, unde domneşte simplicitatea, spontaneitatea, bucuria continuă de a trăi.

Accept să trăiesc fiecare experienţă cu deschidere şi încredere în viaţă. Mă simt din ce în ce mai plin de bucurie pentru faptul că trăiesc în această lume.

MONONUCLEOZA Vezi: SÂNGE-MONONUCLEOZĂ INFECŢIOASĂ

MUCOVISCIDOZĂ SAU FIBROZĂ CHISTICĂ Vezi şi: PANCREAS, PLĂMÂNI

Mucoviscidoza este o maladie mortală, ereditară, a tinerilor, caracterizată printr-un defect enzimatic. Atinge plămânii şi aparatul digestiv. Există o vâscozitate anormală a mucusului secretat de bronhii şi pancreas. Modul meu rigid de a gândi şi tiparele mele mentale mă fac să refuz să înaintez în viaţă. Mă agăţ de idei învechite. Îmi crez o „bulă" existenţială care să mă apere de tot ce mi se pare periculos. Controlez şi am nevoie să mănânc neîncetat pentru a-mi umple vidul interior.

Accept să mă deschid ideilor noi, să trăiesc în mod spontan, să las energia să circule în interiorul meu şi să mă ajute să-mi regăsesc echilibrul.

MUCOZITĂŢI ALE COLONULUI Vezi: INTESTINE-COUTĂ

MUŞCHI

Muşchii sunt controlaţi de forţa minţii. Ei reprezintă munca de depus pentru a reuşi să mergem înainte. Sunt simbolul evoluţiei, al vitalităţii. Problemele musculare îmi arată că mă simt neputincios în faţa unei situaţii, diminuat din punct de vedere fizic, emoţional sau intelectual. Aceasta aduce o diminuare a performanţelor mele. Dacă sunt un om pozitiv, muşchii mei sunt fermi şi flexibili. Întinderea musculară îmi spune că trăiesc o tensiune enormă, ştiu că ar trebui să urmez un anumit drum dar totuşi refuz să fac vreo schimbare, din teamă faţă de reacţiile celor din jur. Durerile musculare îmi arată că ridic ştacheta prea sus pentru mine însumi.

Accept că corpul meu reia contactul cu tot universul meu de emoţii. Muşchii mei redevin sănătoşi când eu mă încred în înţelepciunea interioară, iar când eu devin ai flexibil în faţa vieţii, muşchii mei vor deveni la fel.

MUŞCHI – CONVULSII Vezi şi: CREIER-EPILEPSIE

O convulsie este o contracţie a muşchilor survenită brusc şi involuntar. Trăiesc o dualitate interioară care mă face să acţionez în manieră iraţională. Nu ştiu încotro să merg, mă simt ca într-un neant.

Accept să mă opresc şi să văd ce anume în viaţa mea cauzează atâta stres şi agitaţie. Îmi fac timp să savurez viaţa, să stabilesc priorităţile.

MUŞCHI-DISTROFIE MUSCULARĂ

Este o boală în care muşchii slăbesc, se degradează rapid. Este legată de o mare dorinţă de a controla oameni şi situaţii. Am sentimentul că pentru mine totul este pierdut dinante şi corpul meu este atât de slăbit prin acest stres încât se autodistruge progresiv. Mi-e teamă că nu voi reuşi în viaţă dar nici nu fac vreun efort. În consecinţă, muşchii mei, care reprezintă acţiunea, se îmbolnăvesc. Am impresia că noi oamenii suntem nişte marionete. Nu am încredere în nimeni.

Accept să mă detaşez, să renunţ la control, să îmi înfrunt fricile. Accept să merg înainte eliberat de nevoia de a controla.

MUŞCHI – FIBROMATOZĂ

Fibromatoza provine din tumori fibroase (fibrom) sau din creşterea numărului de fibre din ţesut (fibroza) care provoacă rigiditate la nivelul muşchilor şi a ţesuturilor fibroase şi o durere intensă. Ţesuturile moi au legătură cu modul de gândire; durerile pe care le simt mî avertizează că trăiesc mult stres şi tensiune, de unde provine oboseala mentală intensă. Mă fac să realizez faptul că îmi lipseşte supleţea, că sunt rigid şi am angoase, mai ales pe plan mental şi în atitudinile mele. Din cauza propriilor mele conflicte interioare împiedic energia să circule liber, prin

muşchii mei.

Conştientizez aceste tensiuni: de unde vin ele? Este vorba despre o oboseală mentală legată de ceea ce fac, de felul meu de a fi şi de a mă exprima? Sau nu îndrăznesc că pun pe primul plan anumite proiecte, care ar putea rezolva controversa, fără să calculez tot timpul energia folosită? Trebuie să fac faţă loviturilor şi mă deranjează acest lucru. Găsind semnificaţia părţii corpului, care este afectată voi găsi şi cauza fibromatozei. Poate fi vorba despre faptul că trebuie să schimb direcţia în viaţa mea.

Accept să fiu deschis şi voi simţi cum dispare tensiunea. Mă aflu pe pământ pentru a evolua, iar pentru că sunt prea rigid, am toate aceste dureri. Trăiesc în prezent şi învăţ să am încredere în viaţă.

MUŞCHI – MIASTENIE

Miastenia este o afecţiune cronică neurologică, caracterizată printr-o oboseală, o slăbire musculară. Există un blocaj de transmitere a influxului nervos la muşchi. Este o boală rară, care indică faptul că trăiesc o stare de descurajare, o lipsă de motivaţie şi „am obosit să trăiesc”. Am impresia că nu voi putea face niciodată ceea ce vreau şi nu îmi voi putea realiza visele. Mă simt epuizat: am fost mult timp sub stare de tensiune şi acum cedez!

Accept să conştientizez ceea ce mă descurajează atât de mult încât vreau să mor. Dacă voi găsi răspunsul, va fi mult mai uşor să schimb situaţia. Dacă nu găsesc cauza exactă a conflictului meu, totuşi, pot căuta surse pentru a mă motiva şi a găsi până la urmă o soluţie.

MUŞCHI – MIOPATIE

Termenul general de miopatie descrie toate bolile congenitale cauzate de o alterare a fibrelor musculare. Din punct de vedere metafizic, muşchii au legătură cu mentalul, cu modul meu de a gândi. Mă devalorizez frecvent şi nu mai am motivaţie. Vreau să opresc o situaţie să nu mai avanseze, vreau să opresc orice mişcare cu privire la ceva sau la cineva care face parte din viaţa mea

actuală; de aceea, muşchii mei, care mă ajută să fac mişcări şi să mă deplasez, se vor deteriora.

Sau poate mi se interzice să fac o anumită mişcare sau sunt obligat să mă opresc. Trăiesc o angoasă; propria mea incapacitate de a îneplini anumite lucruri şi lipsa mea de forţă mă revoltă. Mi-e teamă că voi avea un eşec, din cauza angoasei mele. Muncesc din greu pentru a construi baze solide în viaţa mea şi trebuie să demonstrez mai multă tenacitate şi perseverenţă. În funcţie de partea corpului care este afectată, voi găsi indicaţiile cu privire la gândurile pe care trebuie să le schimb.

Accept faptul că această afecţiune mă ajută să îmi lărgesc câmpul de conştiinţă şi să trăiesc mai mult iubire, libertate şi înţelepciune. Îmi acord permisiunea de a trăi din plin, sprijinindu-mă pe propriile valori şi pe forţa mea interioară.

MUŞCHI – MIOZITA

Miozita este o inflamaţia ţesutului muscular, care provoacă o slăbiciune şi o rigiditate musculară, muşchii fiind folosiţi la efort. Miozita provine din stresul provocat de efortul pe care îl fac la muncă, pe plan fizic, emoţional sau mental, muncă pe care nu am neapărat chef să o fac, deoarece necesită multă energie, astfel că mă simt „blocat” în acea situaţie. Pentru că am impresia că sunt obligat să fac ceva ce nu vreau, sunt lipsit de motivaţie. Am nevoie de calm, de singurătate, de introsepecţie, dar acestea nu se potrivesc cu ritmul meu agitat de viaţă. Acest lucru provoacă reacţiile celor din jurul meu, care nu mă înţeleg. Mă consideră misterios, enigmatic. Este ca şi cum ar exista o furtună în jurul meu şi trebuie să mă protejez de toate ameninţările. Accept, să fac o pauză, cer ajutor sau îmi acord mai mult timp pentru a îndeplini o. sarcină; astfel îmi refac muşchii şi energia. Mă detaşez de îndoială şi de întrebările celor din jurul meu şi merg pe calea care îmi convine pentru a-mi regăsi pacea interioară.

MUŞCHI – TETANOS Vezi şi: MUŞCHITRISMUS

Tetanosul este o boală infecţioasă, cauzată de infecţia unei plăgi sau, uneori a unei înţepături. Muşchii maxilarului se contractă într-un mod foarte dureros (spasm), iar apoi sunt afectaţi muşchii respiratori şi cardiaci. Tetanosul indică o iritare interioară puternică, provocată de gânduri dăunătoare. Mă agăţ de vechile mele idei. Trăiesc în întuneric şi este insuportabil. În loc să mă exprim, înghit totul în mine şi mă simt sufocat. Gândesc prea mult şi nu mai pot înainta. Mă sprijin pe structurile şi autorităţile din exterior, în loc să mă poziţionez. În acelaşi timp, refuz să trăiesc în funcţie de pasiunile şi dorinţele mele profunde. Trăiesc o situaţie, în care am impresia că sunt o povară pentru familia mea său. mi se pare că duc în spate o povară uriaşă. Îmi analizez rolul meu de sprijin al familiei. Vreau să fac faţă fie mamei mele, fie copiilor mei. Sunt convins că ceea ce fac este pentru binele tuturor, dar ceilalţi pot considera ceea ce fac eu o dovadă de egoism.

Accept să las iubirea să mă purifice, fac loc pentru armonie în viaţa mea. Mă responsabilizez şi trăiesc la nivelul inimiir, înaintez în viaţă ştiind că tot ceea ce se întâmplă este pentru binele meu.

MUŞCHI – TRISMUS vezi şi: MUŞCHI TETANOS

Trismusul se caracterizează prin strângerea involuntară a maxilarelor, din cauza unei contracţii musculare. Este primul simptom al faptului că am tetanos. O astfel de afecţiune indică faptul că simt multă agresivitate. Refuz să îmi exprim sentimentele, am impresia că astfel îmi pot păstra controlul. Refuz să fiu deschis, de teamă că voi fi judecat, respins sau neînţeles. Îmi muşc limba, regret anumite cuvinte spuse sau auzite. Fiind închis faţă de ceilalţi, închid şi circulaţia iubirii. Sunt foarte trist şi mă ocup de ceilalţi în loc să mă ocup de mine însumi. Vreau să par mai puternic pentru a mă valoriza, dar, în sinea mea, mă simt mic şi slab.

Accept să am încredere, să îmi exprim clar dorinţele şi să fac loc iubirii. Alung orice gânduri de răzbunare şi le

înlocuiesc cu iertarea.

N

NANISMGIGANTISM Vezi şi: OASE-ACROMEGALIE

Nanismul este o anomalie caracterizată prin talia mică, comparativ cu statura medie a majorităţii oamenilor de aceeaşi vârstă, acelaşi sex, aceeaşi rasă, fără insuficienţă sexuală şi intelectuală, ceea ce îl diferenţiază de infantilism (gigantismul are aceeaşi definiţie, cu singura diferenţă că talia este anormal de mare). Creşterea are loc foarte repede şi sistemul osos şi glandele au deficienţe şi carenţe mari.

Nanismul indică faptul că, inconştient, vreau să rămân copil cât mai mult timp posibil. Este ca şi cum m-am ghemui spre mine însumi. Sunt diferit de toată, lumea şi nu corespund normelor. Nu am încredere în ceilalţi, în lume în general şi de obicei am un complex că sunt „pitic", din toate punctele de vedere. Vreau să mă ascund în spatele celorlalţi deoarece astfel mă simt mai în siguranţă. Am tendinţa de a mă retrage în mine însumi şi a trăi după reguli foarte stricte: cred că astfel îmi voi stăpâni mai mult viaţa şi trăiesc într-un mod foarte structurat. Faptul de a deveni mare implică ideea de a deveni adult şi, dacă acest lucru este un pericol pentru mine (deoarece, voi avea responsabilităţi, de exemplu, care mă sperie), corpul meu va refuza să crească. Sau este posibil să mi se interzică faptul de a creşte sau este periculos pentru mine (poate îmi este frică de incest în relaţie cu un părinte, dacă cresc prea mult).

Accept să cresc, atât pe plan fizic cât şi afecţi să îmi împlinesc evoluţia spirituală. Fiecare etapă din evoluţia mea aduce provocări noi şi sufletul meu are tot ceea ce îi trebuie pentru a le face faţă. Maturitatea îmi aduce o înţelepciune mai mare şi o forţă interioară. Fiinţa mea se poate împli în totalitate şi îşi poate manifesta mai mult libertatea interioară. Eliberându-mă de convingerile mele false, voi realiza că aleg conştient să fac faţă situaţiei,

ştiind că sunt îndrumat şi protejat de Sursă. Fac un pas în plus în fiecare zi şi îmi ofer iubire necondiţionată.

În ceea ce priveşte gigantismul, acesta indică faptul că mă simt prizonier al corpului meu şi al emoţiilor mele şi vreau să ies cu oricepreţ din el! Mă sufoc, nu vreau să mă înclin în faţa niciunei autorităţi. Fiind mai mare decât ceilalţi, acest lucru îmi dă o falsă impresie de putere şi de control asupra mea şi asupra celorlalţi. Mă simt depăşit de evenimentele vieţii, în general. Vreau să intru prea repede în ciclul vieţii şi nu îi respect mişcările naturale.

Accept să îmi iau viaţa în propriile mâini. Învăţ să încetinesc lucrurile, să nu forţez nimic, deoarece îmi recunosc sentimentele şi învăţ să le canalizez pentru ca energia din mine să fie pozitivă şi să îmi aducă mai multă iubire şi libertate.

Acord o atenţie specială obiectivelor din viaţa mea. Mă împac cu sufletul meu şi încetez să mă mai forţez pentru a merge mai repede decât ceilalţi. Singura autoritate este cea a vocii mele (a căii mele) interioare şi ea este drumul spre a mă elibera tot mai mult, în fiecare zi.

NARCOLEPSIE – BOALA SOMNULUI Vezi şi: COMĂ LEŞIN, INSOMNIE, SOMNOLENŢĂ

Narcolepsia este o tendinţă irezistibilă de a adormi. Adorm brusc şi somnul poate dura de la câteva secunde până la mai mult de o oră. Dacă somnul este însoţit de o scădere bruscă a tonusului muscular, denumită şi catalepsie, vorbim despre sindromul Gelineau58. Somnul devine o modalitate de a scăpa de frici şi de lucrurile pe care nu vreau să le fac. Spun nu evoluţiei şi refuz să accept ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Vreau să fug deoarece nu mai vreau să văd sau să simt anumite persoane sau anumite situaţii. Neştiind cum să rezolv această situaţie, fiind incapabil să mă afirm, mă retrag în somn, aceasta fiind soluţia cea mai uşoară pentru a evita un pericol. În acel moment am tendinţa de a juca rolul victimei, mă simt neputincios sau cred că nu am instrumentele necesare

pentru a face faţă lucrurilor care mă sperie. Refuz să trăiesc într-o realitate atât de constrângătoare. Trebuie să îmi reevaluez viaţa şi refuz să renunţ la unele persoane sau la unele situaţii.

Accept să mă ocup de mine şi să merg înainte, să nu mai cer ajutorul unui părinte sau unui prieten, pentru a acţiona şi a-mi crea viaţa aşa cum vreau eu. Reiau contactul cu simţurile şi cu emoţiile mele, cu viaţa mea şi cu lumea din jurul meu, precum şi cu natura. Îmi eliberez fricile şi accept să trăiesc fiecare moment fiind conştient că tot ceea ce mi se întâmplă este o experienţă pentru evoluţia mea. Încetez să mai fug şi accept să trăiesc fiecare moment aici şi acum.

NAS Vezi şi: MIROS CORPORAL

Nasul face referire la instincul omului, mai ales în ceea ce priveşte supravieţuirea. Deoarece mă ajută să miros, mă ajută să simt, de asemenea, ceea ce se întâmplă în interiorul şi în exteriorul meu. Dacă am nasul fin, acesta devine îndrumătorul meu. Detectează ceea ce am de făcut în viaţă, este tot timpul în căutare. Nasul indică felul în care îmi iau propria viaţă în mâini, dacă sunt stăpân pe viaţa mea şi pe soarta mea. Nasul este organul prin care trece aerul (viaţa), pentru a ajunge la plămâni. Aerul este foarte important Pe lângă cele două nări, putem respira şi pe gură. O dificultate legată de respiraţie poate indica dificultăţi pe care le am în viaţă. Dacă refuz să trăiesc sau îmi este greu să comunic cu cei din jurul meu, deoarece ceea ce simt sau resimt, nu îmi convine, capacitatea mea de a respira pe nas, va fi diminuată. Este ca şi cum aş dori să alung o situaţie conflictuală prin nas. Oare am impresia că „sunt dus de nas?” Dacă apare o problemă la nara stângă, mesajul are o legătură cu latura emoţională sau afectivă, deoarece pe aici intră emoţiile, în timp ce, nara dreaptă indică o dificultate raţională, deoarece este legată de înţelegere şi analiză. Un pericol simţit va blocal nara stângă, iar un pericol ce trebuie înţeles, va bloca nara

dreaptă. Ca şi în cazul animalelor, nasul foloseşte la mirosul pericolului, al prădătorilor, mirosul mă poate ajuta să găsesc prada sau, din contră/propriul meu miros va face să fiu găsit de alţii.

Afecţiunile care apar la nas au legătură cu noţiuni precum mirosul, simţul, pericolul.

Pot să adulmec o afacere proastă sau un pericol, sau faptul că mi se ascunde ceva sau sunt păcălit. Există o angoasă cauzată de o situaţie care implică un intrus. În orice caz, pot ajunge în trecut, chiar până la momentul naşterii mele, pentru a descoperi cauza afecţiunii de la nas. Dacă a trebuit să fiu operat la nas pentru a respira mai bine, este ca şi cum aş fi spus da intuiţiei mele, mirosului şi vieţii.

Accept să adopt o atitudine deschisă şi de încredere în mine. Astfel pot vindeca orice afecţiune care apare la nas.

NAS

Nasul este organul mirosului. Este simţul care mă ajută să trăiesc, să fiu în contact cu atmosfera, cu exteriorul. Mirosul este unul dintre simţurile cele mai puternice pe care le am şi este legat de primul centru de energie (chakra), situat la nivelul coccisului. Nasul reprezintă o dublă deschidere spre viaţă! Nara dreaptă şi cea stângă sunt canalele din interior şi exterior. Dacă, corpul meu ridică o barieră în canalul respiraţiei, face acest lucru pentru a-mi arăta că mă izolez de cineva din anturajul meus au de o situaţie care mă afectează, care mă deranjează sau pe care nu o accept, Vreau să mă „rup” de ceva ce poate avea legătură cu partea mea intimă şi secretă, atât la nivelul gândurilor, cât şi la nivel fizic şi emoţional. „Acest lucru miroase urât!” Sau poate fi vorba despre o persoană care „nu-mi miroase bine”. Acea persoană, pe care nu o pot mirosi pot fi Chiar eu, (sau anumite aspecte ale personalităţii mele pe care le resping)!

Astfel îmi pot pierde simţul olfactiv. Simt melancolie şi tristeţe, deoarece sunt separat de mirosurile pe care le iubesc. Vreau să mi se respecte intimitatea. Trebuie să mă întreb totuşi, dacă eu „nu îmi bag nasul în treburile altora” sau „îmi bag nasul peste tot”. Sau poate există o persoană sau o situaţie pe care o judec, o critic deoarece „miroase urât” şi faţă de care pot simţi o ranchiună şi chiar dezgust. „Miros” o situaţie, un eveniment care va veni, care „se ţese” şi pe care îmi este teamă să îl înfrunt. Trăiesc o situaţie în care ceva sau cineva se va naşte şi acest lucru îmi generează o stare de rău. Am o dificultate în a simţi apropierea cuiva.

Pacea mea interioara este tulburată de o persoană, un intrus, pe care vreau să îl îndepărtez de mine. Sau, este posibil ca pe plan sexual să îmi fie greu să reperez „un prădător” sau „o pradă”, depinde de caz. Poate fi vorba despre un miros care nu îmi place deoarece îmi aminteşte un eveniment pe care vreau să îl uit şi pe care îl consider dezgustător. Mirosul este strâns legat de memoria mea holografică (în trei dimensiuni) asupra evenimentelor. Prin miros îmi este foarte uşor să-mi amintesc atât evenimente plăcute, cât şi neplăcute. Când nu mai pot mirosi, vreau să întrerup o informaţie înainte de a ajunge la creier pentru a nu fi în contact cu o situaţie care îmi poate stârni furie. Orice amintire dureroasă, care implică un miros anume, poate provoca o afecţiune la nas. Poate fi un miros greţos, dar poate fi şi un miros frumos al unei persoane de care a trebuit să mă despart şi acest lucru mă afectează şi astăzi.

Când am nasul înfundat, nu mai pot simţi gustul alimentelor. Prin urmare, trebuie să mă întreb dacă mai vreau să trăiesc o situaţie care „îmi lasă un gust amar!” Având nasul înfundat, este posibil să vreau, inconştient, să nu îmi amintesc de evenimentele trăite, pentru a evita să retrăiesc emoţii dureroase din trecutul meu. Poate vreau să mă opun cuiva sau unei situaţii. Forţez prea mult lucrurile în loc să ascult ceea ce spune vocea mea

interioară să fac. Am impresia că sunt „dus de nas”. Deoarece nasul are legătură directă cu latura mea intuitivă şi cu simţurile mele, trebuie să mă întreb dacă este posibil să fiu închis faţă de intuiţia şi percepţia mea. Este ca aşi cum aş acoperi cu un văl emoţiile şi sentimentele mele. Mă las închis de prejudecăţi, într-un cadru limitat, în loc să fiu deschis la orice posibilitate nouă. Blocându-mi respiraţia, îmi „blochez” înţelegerea, ceea ce poate să îmi convină foarte bine. Dacă m-am simţit rănit, poate mă separ de o parte din mine şi am tendinţa de a aprecia mai mult partea exterioară şi artificială a lucrurilor. Pot deveni arogant, încăpăţânat şi să am tendinţa de a-i provoca pe ceilalţi, pur şi simplu pentru că nu mai sunt în contact cu înţelepciunea mea, cu latura mea intuitivă. Îmi sufoc agresivitatea şi frustrarea. Vreau să îmi schimb complet viaţa, dar nu îmi exprim sentimentele cele mai profunde. Nasul uscat este un semn că nu îmi pot exprima iubirea într-un mod deschis. Dacă am o fractură la nas, este posibil să îmi fie teamă că va urma o separare, de părinţii mei sau de alţi membri ai familiei? Dacă mă lovesc la nas, înseamnă că există cineva pe care vreau să îl alung din viaţa mea. Sau vreau să îmi depăşesc tatăl, să îi arăt că am reuşit. Neînţelegerea mea faţă de el mă poate determina să regret că este tatăl meu. Am o mare frică de eşec. Nu am simţit apropierea unui agresor şi nu am reuşit să mă apăr. O deviaţie de sept indică faptul că în viaţa mea lucrurile nu sunt separate, delimitate clar, am tendinţa de a amesteca totul (mai ales munca şi latura afectivă).

Accept această stare de restricţie a respiraţiei mele pentru a-i elibera pe ceilalţi de deciziile lor, pe care eu nu am de ce să le judec sau să le critic. Încetez să mai judec oamenii, situaţiile, alegerile lor şi deciziile pe care le fac şi, în acelaşi timp, mă eliberez şi eu de deciziile şi de alegerile mele. Astfel viaţa va circula liber în mine şi iubirea se va dezvolta. Accept din plin ceea ce sunt şi toate experienţele pe care le-am trăit. Accept că evenimentele dificile pentru

mine, pe care le înţeleg altfel acum, fac parte din experienţa mea şi voi începe din nou să respir liber.

NAS CARE CURGE ÎN GÂT

Orice lichid din corpul meu reprezintă un aspect al emoţiilor mele. Dacă nasul curge în gât, în loc ca lichidul să iasă în exteriorul corpului, acest lucru indică faptul că îmi „înghit" emoţiile sau lacrimile. Am tendinţa de a mă retrage în mine şi „a-mi plânge de milă". Sunt ataşat de cineva sau de ceva. Lacrimile vor să curgă, dar îmi este greu să le las să curgă: vreau să arăt că sunt foarte puternic şi controlez totul, dar realitatea este total alta.

Dacă sensibilitatea mea este reprimată, mai devreme sau mai târziu va trebui să se exprime. Am atâta nevoie ca ceilalţi să se ocupe de mine! Ceea ce arăt celorlalţi este complet diferit de ceea ce trăiesc eu în interior şi astfel mă deconectez de lumea din jurul meu.

Este important să mă ocup de mine, să fac lucruri pentru mine, pentru a-mi recăpăta pofta de viaţă şi a-mi îndeplini misiunea. Trebuie să fiu sincer cu cei din jurul meu. Îmi asum din plin emoţiile. Încep din nou să am grijă de mine, dacă vreau ca şi ceilalţi să îmi ofere afecţiune

NAS (congestie) Vezi: CONGESTIE

NAS – KILLIAN (polip al lui…) Vezi şi: TUMOARE

Polipul lui Killian 59 este o tumoare benignă, care se dezvoltă în sinus sau în fosa nazală corespunzătoare acestuia şi obstrucţionează total sau parţial partea afectată. Ca şi în cazul tumorilor, în general, este vorba despre faptul că am suferit un şoc emoţional faţă de ceea ce „am simţit". Durerea mă face să mă închid şi mă determină să retrăiesc situaţii care m-ar putea afecta. În funcţie de localizarea polipului, acest „glob de carne", voi putea găsi ceea ce mă tulbură, fie pe partea stângă, pe plan afecţi emoţional, fie pe partea dreaptă, pe plan raţional sau legat de responsabilităţile mele.

Dacă este nevoie ca polipul să fie scos, îi mulţumesc corpului meu pentru informaţia pe care mi-a transmis-o şi

accept din toată inima conştientizarea pe care o am de făcut.

NAS (sângerări…)

Nasul este organul prin care circulă aerul pentru a ajunge la plămâni şi sângele transportă aerul şi oxigenul în întreg organismul. Sângerarea nasului (epistaxis) indică faptul că las bucuria, dragostea de viaţă, în afara corpului meu, în afara fiinţei mele. Îmi pierd bucuria în legătură ce ceva ce simt. Există, cu siguranţă, o mare decepţie în viaţa mea. Am impresia că sunt golit de tot sângele, de toată bucuria de a trăi. Am sentimentul că nu sunt acceptator, recunoscut sau iubit la adevărata mea valoare. Joc rolul victimei şi am tendinţa să păstrez distanţa faţă de ceilalţi. Mă simt închis şi presat de lucrurile pe care le am de făcut. Sângerarea nazală atrage atenţia celorlalţi asupra mea. Dacă sunt un copil, îmi este greu să mă poziţionez faţă de o persoană, care reprezintă pentru mine o autoritate. Caut tot timpul aprobarea acelei persoane.

Accept să învăţ să mă recunosc, să mă iubesc eu însumi, şi să înţeleg că fericirea mea depinde doar de ceea ce cred eu despre mine însumi. Există o credinţă străveche conform căreia, emoţiile rele sau situaţiile rele se duc, în afara vieţii mele.

NAS – SINUZITĂ

Când am sinuzită, am un blocaj la nas şi sinusurile sunt afectate. Această infecţie a sinusurilor are legătură cu neputinţa mea faţă de o persoană sau o situaţie: nu o pot suporta sau nu îi mai suport „mirosul” puternic. Simt că mă sufoc, mă „ustură” Sau este posibil să presimt un pericol sau o ameninţare, care stârnesc o frică în interiorul meu. Pericolul poate fi real sau imaginar: rezultatul va fi acelaşi. „Miroase urât treaba asta”. Adevărul este ascuns sau deformat şi din această cauză mă simt inconfortabil. Este posibil să mă aflu într-o situaţie din care am impresia că nu există nicio ieşire şi că mă aflu într-un impas? Îmi doresc un copil, dar am impresia că acest lucru este

imposibil sau am deja un copil, dar aş vrea să mă simt mai apropiat de el, mai unit cu el? Pot avea impresia că „ceva nu miroase bine”, că există ceva ascuns sau că cineva face ceva pe la spatele meu. Mă opun, deoarece refuz să las aerul să intre pe nas. Creativitatea mea va fi foarte scăzută şi am tendinţa să lucrez într-un mod mai raţional. Simt multă iritare, deoarece mă simt limitat, fără spaţiu de manevră. Mă simt forţat, comprimat „strivit ca o lămâie”, atât în ceea ce priveşte spaţiul vital (sinusul maxilar) cât şi timpul (sinusul frontal). Mă aflu într-o situaţie în care există o ierarhie: pentru că mă simt supus şi primesc mai puţine informaţii decât dacă aş fi avut putere de decizie, am impresia că trebuie să suport fără să cunosc toate elementele fiecărei situaţii. Deoarece nu pot să înţeleg totul, pot intui anumite lucruri, dar nu am nicio confirmare că ceea ce simt este adevărat şi acest lucru mă deranjează mult. În loc să îmi ascult vocea interioară, las vechile mele scheme mentale să îmi dicteze comportamentul. Îmi reprim emoţiile, angoasa şi frica mea că nu sunt iubit. Mă simt strâns de gât. Neputinţa mea mă fac să mă ascund în iluzie şi în revoltă. Am impresia că mi-am ratat viaţa... Sinuzită „explodează” când nici eu nu mai pot şi sunt pe care să explodez emoţional. Nu mai pot trăi în siguranţa vieţii organizate şi rigide, pe care mi-am creat-o. Nu mai pot trăi în funcţie de ceilalţi, pe care îi folosesc ca pe nişte balize de salvare. Am nevoie de repere noi şi să îmi afirm autoritatea. Mesajul pe care trebuie să îl înţeleg este acela de a simţi iubirea din jurul meu şi de a o inspira cât mai adânc în mine.

Accept să vorbesc despre mine. Nu mai am nevoie să fac tot timpul compromisuri. Am încredere în vocea mea interioară, pentru a afla ceea ce este bun pentru mine. Las tandreţea să intre în viaţa mea. Am încredere în mine şi pot, în sfârşit, să văd lumina!

NAS (strănut) Vezi: STRĂNUT

NAS (sforăit) Vezi: SFORĂIT

NAŞTERE (felul în care s-a petrecut naşterea mea, ca şi copil…) Vezi şi: NAŞTERE (ca mamă)

În timpul celor nouă luni de gestaţie, când nu eram decât un foetus, toate simţurile mele erau deja trezite şi auzeam tot ceea ce mama, tata sau ceilalţi din jurul meu spuneau. Puteam simţi şi emoţiile, „stările sufleteşti” ale celor din jurul meu, mai ales pe cele ale mamei mele, cu care întreţineam legături foarte strânse şi puternice. Felul în care pot interpreta ceea ce am auzit sau am simţit în timpul acelei perioade va influenţa asupra comportemente mele viitoare. De exemplu, este posibil să fi avut impresia că „am făcut-o pe mama să sufere”, în timp ce m-a 1 născut, când de fapt, ea a contribuit la creşterea durerii prin anxietatea ei, prin fricile ei şi prin faptul că retrăia propria ei naştere, pe care o considera foarte dureroasă. Sau am putut crede că din cauza mea, mama a fost pe punctul de a muri. Astfel voi purta cu mine, toată viaţa, acest sentiment de culpabilitate „de a-i fi făcut rău mamei”, sentiment pe care îl voi retrăi faţă de alte persoane. Dacă am impresia că nu am fost un copil dorit sau că părinţii au vrut să mă ţină ascuns, îmi pot trăi viaţa ca o fantomă. Pot simţi un sentiment de respingere foarte puternic şi am tendinţa de a mă îndepărta de ceilalţi. Dacă am avut puţine contacte cu părinţii mei, este posibil să vreau să compensez acest lucru deveniind exagerat de apropiat faţă de ei, „mă lipesc de ei”. În plus, felul în care s-a petrecut naşterea mea sau mijloacele folosite pentru a decurge mai uşor, îmi vor influenţa comportamentele pe care le am în viaţa de toate zilele, care se referă la felul în care a decurs naşterea mea. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când trăiesc mari tulburări sau mari schimbări în viaţa mea, situaţii pe care nu le pot controla. Iată câteva exemple cu situaţiile cele mai des întâlnite: Dacă poziţia mea în pântec era incorectă, naşterea a fost foarte dificilă şi dureroasă. Acest lucru mă poate determina mai târziu, să trăiesc o viaţă de sacrificiu, voi continua să mă

pedepsesc crezând că aceasta este singura modalitate de a trăi. Am tendinţa de a îndura multă durere şi frustrare, înainte de a ieşi din anumite situaţii. Dacă m-am născut prematur, voi fi de multe ori nerăbdător: o să vreau să termin o sarcină înainte chiar de a o începe. Am impresia că nu sunt complet, că îmi lipseşte ceva. Voi căuta mereu „acel ceva”. În plus, dacă am stat în incubator, o perioadă, voi retări adeseori aceeaşi singurătate profundă şi impresia că sunt neputincios în faţa unor situaţii sau a unor persoane, ceea ce mă determină să mă izolez şi să am un nivel de energie foarte scăzut. Îmi va fi frică de întuneric, deoarece m-am obişnuit foarte devreme în viaţa mea, să stau în lumină puternică şi în gălăgie. Pot trăi un sentiment de respingere puternică, din cauza faptului că am avut impresia că mama m-a neglijat după naştere sau că „m-a expulzat” de la locul meu. În acest caz, voi avea tendinţa de a mă plasa în situaţii în care voi fi dat afară, fie din casă, fie de la locul de muncă sau din relaţiile afective. Contactele cu ceilalţi sunt rare sau absente. Deoarece timp de o perioadă mi-a lipsit hrana mamei mele, voi avea tendinţa să mănânc într-un mod compulsi pentru a evita să retrăiesc această lipsă. Este posibil să fi auzit, persoanele care veneau la spital, spunând lucruri de genul: Cum va trebui să te zbaţi pentru a supravieţui!” Crescând am păstrat această impresie că trebuie să mă lupt pentru viaţa mea şi pentru cauzele importante. Astfel, a abandona, a renunţa devin pentru mine sinonime cu un pericol de moarte.

Faptul de a fi pus în incubator este, pentru mine, o problemă de supravieţuire şi acest lucru se face, mai ales prin creşterea în greutate. Mai târziu, este posibil să am dificultăţi legate de pierderea în greutate, deoarece am înregistrat încă de la naştere faptul că trebuie să am rezerve de grăsime, pentru a putea supravieţui. Dacă, din contră, m-am născut mai târziu de termen, voi avea o dificultate în a fi punctual şi a face lucrurile la timp. Am

nevoie de mai mult timp şi mă simt bulversat de lucrurile pe care le am de făcut. Îmi place, de asemenea, ca lucrurile să fie făcute în felul meu. Aş putea să manifest agresivitate faţa de persoanele care vor să mă facă să mă simt vinovat de întârzierile mele, deoarece am impresia că sunt în întârziere, din cauza evenimentelor exterioare. Am tendinţa de a mă gândi mult înainte de a acţiona şi îmi este greu să iau decizii. În viaţă, este posibil să am tendinţa de a mă agăţa de persoanele cu care mă simt în largul meu. Poate mama voia să mă păstreze mai mult cu ea, îşi făcea griji pentru mine şi era fericită să mă simtă în burta ei sau poate eu eram cel care voia să rămână în fuziune cu ea? Faptul de a mă fi născut fie prea devreme, fie prea târziu determină, în general situaţii confâictuale, legate de timp. Accept să învăţ să stăpânesc timpul pentru a face bine lucrurile şi a avea timp pentru mine. În loc să trăiesc tot timpul în viitor sau în trecut, învăţ să trăiesc în prezent.

O naştere care trebuie provocată, denotă adeseori faptul că nu eram pregătit pentru a veni pe lume, este posibil să trăiesc multă frustrare, care mă va însoţi pe tot parcursul vieţii. Pot să devin neîncrezător faţă de cei din jurul meu. Naşterea provocată sau naşterea prin cezariană pot determina copilul să fie frustrat sau furios, deoarece nu este pregătit să vină pe lume: deoarece simte fricile mamei sau îi este frică lui însuşi. Tăietura din cezariană este foarte drastică: copilul a ieşit într-un moş brutal din pântecele mamei. Şi astfel, această ieşire prea rapidă pentru el, va provoca frustrări. De aceea aceşti nou-născuţi plâng mult în primele luni de la naştere. Uneori, medicul este cel care decide să provoace naşterea. În viaţa cotidiană, mai târziu, acest lucru se reflectă în nevoia ca altcineva să ia deciziile pentru mine. Sau aş putea avea o reacţie total opusă, să nu suport deloc ca ceilalţi să ia deciziile în locul meu, să nu las soarta mea „în mâinile altcuiva”. În acest caz, doar opinia mea contează, deoarece, inconştient, îmi amintesc că, în timpul naşterii

mele, nu am fost consultat pentru a şti când eram pregătit să vin pe lume. În cazul în care, mama mea a avut nevoie de anestezie pentru, a mă aduce pe lume, este posibil să am tendinţa de a adormi tot timpul şi de a „anestezia” realitatea, nu percep lucrurile clar şi interpretez în felul. meu evenimentele, în funcţie de fricile pe care le am. Este vorba despre o formă de fugă, asemenea unui drog: fiind ameţit, „îngheţat”, evit să intru în contact cu emoţiile şi cu fricile mele. Îmi este greu să primesc mângâierile şi este posibil să am boli de piele. Este posibil să îmi fie frică de durere, să am tendinţa să fiu distrat la muncă şi să am o dificultate de a acceptaiv să îndeplinesc sarcini care cer mult timp şi multă energie.

În cazul în care am avut cordonul ombilical înfăşurat în jurul gâtului, mă simt „sufocat” de oameni sau de situaţii. Pot să am o sensibilitate la nivelul gâtului, îmi este greu să mă exprim, să comunic simplu şi afirmativ. Am tendinţa să mă simt „strâns de gât”. În acest caz, poate fi vorba şi despre disperarea mamei în faţa naşterii, mama se întreabă dacă copilul se va naşte în cele mai bune condiţii posibile şi dacă trebuie într-adevăr că acel copil să vină pe lume. Nu vrea să îl lase să plece. Astfel, adult fiind, acest lucru se poate reflecta, de exemplu, dacă nu mă simt în largul meu când port o cravată, un fular, bijuterii, deoarece acestea îmi amintesc, chiar dacă inconştient, că am fost în pericol de moarte cu cordonul înfăşurat în jurul gâtului. Îmi va fi greu să mă apropii de oameni, atât pe plan fizic, cât şi afecţi deoarece am impresia că „mi se ia aerul” şi nu vreau în niciun caz, „să-mi leg funia de gât” prin căsătorie.

În cazul unui copil născut prin cezariană există mai multe interpretări posibile: este posibil să fi luat decizia de a ieşi, dar se simte împiedicat sau a fost scos afară, înainte ca el să fie pregătit să iasă. În astfel de cazuri, ca adult, voi avea dificultăţi cu privire la aducerea proiectelor la termen, iar un efort prelungit şi constant este foarte greu de realizat. Mă descurajez uşor. Prefer ca ceilalţi să facă

lucrurile în locul meu, mă simt incapabil să le fac eu însumi. De asemenea, pot avea impresia că oamenii mă tratează nedrept sau că nu sunt recompensat cum trebuie pentru eforturile depuse. „Daţi-i Cezarului, ce este al Cezarului”! Ca mamă, faptul de a face o cezariană, mă împiedică să nasc prin vagin. Este posibil să fi trăit o situaţie în care m-am simţit abuzată, fie că s-a întâmplat în realitate, fie că mi-a fost foarte teamă că se va întâmpla, nu există nicio diferenţă. Ceea ce este important este cum am trăit acea experienţă şi ce am simţit. Pentru că vreau să evit să îmi rememorez acel eveniment dureros, cezariana devine o modalitate mai uşoară de a naşte copilul. Dacă sunt acel copil născut astfel, pot dezvolta mai târziu un comportament ezitant, fricos şi să am dificultăţi de a mă angaja în viaţă. Nu am încredere în deciziile mele, deoarece îmi este teamă că mă înşel. Deoarece nu am avut contact direct prin piele, cu mama, la naştere, poate, mai târziu voi avea o dificultate în a aprecia sexualitatea prin contactul pielii.

Dacă am avut o poziţie transversală la naştere, ca adult voi trăi adeseori o stare de culpabilitate, mai ales deoarece am impresia că îi fac să sufere pe cei din jurul meu. Reţin multe în mine şi îmi este greu să mă relaxez şi să am încredere. Trăiesc multă tensiune interioară. Nu mă simt bine aşezat în viaţă. Este ca şi cum aş merge invers în lume, nu aş fi dorit sau mă simt incapabil să împlinesc dorinţele şi aşteptările părinţilor mei. De asemenea, pot avea impresia că mă simt limitat în acţiunile mele şi în proiectele mele. Este ca şi cum oamenii şi circumstanţele vieţii fac în aşa fel încât eu să renunţ la lucrurile noi pe care vreau să le fac.

Patrick Drouot a menţionat într-una din cărţile sale faptul că un procent mare (peste 60 %) dintre persoanele născute cu cordonul ombilical înfăşurat în jurul gâtului, au conştientizat, în timpul unei regresiuni într-o viaţă anterioară, faptul că au fost spânzurate. Dacă, în timpul

naşterii s-a folosit forcepsul, care avea rolul de a-mi strânge şi a-mi proteja capul, pentru a uşura expulzarea, este posibil să sufăr de dureri de cap, de dureri ale craniului şi am impresia că mă izbesc de multe dificultăţi în viaţă, mai ales la începutul unui proiect sau al unei noi relaţii. Am impresia că trebuie să fac faţă circumstanţelor care apar, pentru a-mi duce la capăt noul proiect sau noua relaţie. Îmi pun multă presiune pe umeri şi am o plăcere răutăcioasă în a acceptai inutil tot mai multe responsabilităţi. Mă simt „forţat" să fac anumite lucruri, având des impresia că „nu am de ales". Am tendinţa de a aştepta până în ultimul moment pentru a face ceva. Pot trăi des situaţii de urgenţă în care am nevoie de un ajutor din afară, la fel ca şi la naştere. Fără acest ajutor, simt că voi muri Totuşi, dacă atunci când eram bebeluş, aş fi vrut să rămân în fuziune cu mama mea, ajutorul din exterior ar fi fost perceput ca ceva negati m-ar fi lipsit de contactul cu mama. Le pot cere părinţilor mei detalii despre naşterea mea. Doar faptul de a conştientiza dificultăţile trăite în acel moment mă va ajuta să înţeleg şi să schimb comportamentele care decurg şi care pot să nu îmi placă.

Dacă sunt geamăn, îmi pot pune întrebarea de ce părinţii mei au fost atât de grăbiţi să aibă copii, din moment ce au făcut doi în acelaşi timp. Le era teamă că îşi vor pierde copilul şi, inconştient, au făcut, un al doilea, pentru a se asigura? Oricare ar fi motivul, le mulţumesc pentru că m-au adus pe lume…

NAŞTEREA PREMATURĂ

O naştere prematură are loc între a 29-a şi a 38-a săptămână de la încetarea menstruaţiei. Dacă se întâmplă, este posibil ca eu să nu mă simt suficient de puternică pentru a purta acest copil până la termen şi că doresc, inconştient, să mă debarasez de el. Poate că am păstrat sarcina secretă, ascunsă de o persoană de a cărei reacţie îmi era foarte teamă, Oricare ar fi motivul, accept i că tot ce se întâmplă este spre binele meu şi al copilului născut

prematur.

NEBUNIE Vezi şi: PSIHOZĂ

Nebunia, denumită şi alienare mintală sau psihoză, apare atunci când nu mai suport şi resping lumea în care trăiesc. Mă simt agresat şi persecutat din toate părţile, mai ales de propria mea familie. Viaţa nu înseamnă pentru mine decât suferinţă. Mă închid în universul meu unde mă simt foarte bine. Nimic nu mă poate atinge aici. Este modul meu de a mă deconecta definitiv de familie şi de lumea exterioară. Este o fugă şi o evadare. Aceste aspecte apar mai ales în grandomanie, care este asociată cu un sentiment exagerat al propriei mele valori sau al cauzei la care ader. Există o lipsă de realism care are drept cauză lipsa respectului de sine. Mă simt mic şi îmi proiectez idealurile în lumea iluziilor. Accept). să mă eliberez de această nebunie, primind iubire şi înţelegere. Dacă consider că nebunia pune stăpânire pe mine, trebuie să preiau controlul asupra mea şi să accept!, faptul că, tot ceea ce mi se întâmplă are un motiv şi prin aceste experienţe devin mai responsabil, mai liber, mai stăpân pe viaţa mea. Astfel pot să accept mai uşor noile situaţii care apar în viaţa mea

NEFRITĂ Vezi: RINICHI-NEFRITĂ

NEFRITĂ CRONICĂ Vezi: BRIGHT (BOALA A LUI…)

NEVROPATIE Vezi: RINICHINEFRITĂ

NELINIŞTE

Neliniştea se manifestă prin agitaţie, angoasă şi frică. Provine dintr-o nesiguranţă interioară pe care o trăiesc şi care mă face să fiu foarte emotiv. Neliniştea mea îşi poate avea originea în copilărie, mai ales dacă am trăit o stare de nesiguranţă fizică sau socială sau am avut impresia că mi-a lipsit ceva pe plan afectiv şi educaţional sau dacă m-am simţit abandonat la un moment dat. Această trădare poate reapărea la vârsta adultă atunci când retrăiesc o situaţie asemănătoare cu cea pe care am trăit-o în copilărie şi care îmi „reactivează” acest

sentiment. Trăiesc nelinişte şi faţă de o situaţie faţă de care cred că nu am nicio putere să o schimb sau în care mă percep mai mult ca victim a evenimentelor decât ca şi creator al acestora. Cred că trebuie să îndur în loc să cred că sunt capabil să acţionez şi să accept să învăţ să am încredere în mine.

Trebuie să fiu mai puternic decât angoasele mele pentru a le putea controla, în loc să fie ele cele care mă controlează şi îmi alimentează sentimental de neputinţă faţă de viaţă.

Nelinişтea este legată de o îndoială, de o frică faţă de o situaţie sau o persoană, faţă de care simt un pericol. Am o neînţelegere faţă de ceea ce mi se întâmplă. Mentalul meu începe să fabuleze cu tot felul de idei şi nu mă mai pot concentra.

Începând de acum, îmi concentrez atenţia pe interiorul meu şi accept la nivelul inimii experienţele vieţii şi mă protejez în acelaşi timp.

NEMULŢUMIRE

Nu sunt satisfăcut de ceea ce mi se întâmplă în viaţă. Sunt poate prea perfecţionist. Nemulţumirea mi se vede adesea pe faţă. Am nevoie să fac schimbări în viaţa mea, să restructurez, dar îmi este teamă de consecinţele care vor decurge. Prefer aşadar să mă plâng, în loc să acţionez.

Accept caut cauza acestei nemulţumiri, pentru a aduce schimbări pozitive în viaţa mea, cu mijloacele potrivite. Voi fi primul care voi beneficia de mai multă bucurie, care se va răsfrânge şi asupra celor din jurul meu.

NERVI

Nervii sunt organe care primesc şi transmit informaţii întregului corp, informaţii provenite din sentimente, din gânduri sau de la simţuri. Activităţile conştiente sunt controlate de nervii periferici, care îşi au sursa în măduva spinală, unde se află sediul sistemului nervos. Activităţile inconştiente, precum bătăile inimii sau respiraţia sunt controlate de sistemul nervos vegetativ

(autonom}. Prin meditaţie sau printr-o relaxare profundă, pot obţine un control conştient asupra' acestui sistem. Există mai multe feluri în care pot fi afectat, deoarece sistemul nervos acoperă mai multe funcţii. Nervii sunt ca un sistem electric al corpului. Dacă circuitele mele sunt supra-încărcate deoarece există prea multă „tensiune", acest lucru afectează funcţionarea organismului meu. Această tensiune poate apărea din faptul că am nelinişti faţă de viitor şi îmi este teamă că proiectele pe care le pot realiza nu vor fi gata la termen. Această tensiune a nervilor mei reflectă starea mea interioară: mă simt în detenţie (în închisoare) faţă de o persoană, o situaţie sau pur şi simplu faţă de mine însumi. Dacă sunt afectaţi nervii senzitivi (cei care pleacă de la organele de simţ) înseamnă că vreau să devin insensibil faţă de ceva sau faţă de cineva. Dacă sunt atinşi nervii motori (care ajung la muşchi), am o dificultate în a face o anumită mişcare. Nervii stau la baza comunicării şi, dacă nu funcţionează normal, pot să mă întreb, în ce aspect din viaţa mea aş avea interesul să comunic şi să primesc ceea ce au de spus ceilalţi.

Dacă sunt „cu nervii la pământ" sau „la capătul nervilor", acest lucru îmi reaminteşte că am o sensibilitate crescută şi, chiar dacă este posibil să mă fi simţit rănit în trecut, accept-i să am încredere în ceilalţi.

NERVI (criză de...) Vezi şi: ISTERIE, NEVROZĂ

Crizele de nervi reprezintă o creştere a energiei, o vibraţie interioară, care blochează nivelul vorbirii prin lipsa comunicării sau incapacitatea de a-mi exprima punctul de vedere, în cadrul unei activităţi când este imposibil să îndeplinesc sau să realizez ceva. Blocajul devine atât de puternic încât, nu pot elibera energia în armonie şi atunci se produce o explozie. Aceste crize îşi au originea în atenţia mea care este tot timpul centrată pe frică. Îmi este teamă tot impui să vă întâmpla ceva negativ şi nu fac nimic pentru a schimba acea situaţie.

Accept să mă opresc şi să conştientizez totul, respirând adânc şi relaxându-mă profund. Trebuie să accepţi, situaţia şi să îmi acord timp pentru a face tensiunea să scadă prin reechilibrarea emoţiilor mele.

NERVI – NEVRALGIE Vezi şi: UDURERE

Nevralgia poate fi descrisă ca contact stricat, pe traseul unui fir electric. Firele electrice sunt reprezentate de nervi. Este o durere ascuţită, pe un ner provocată de o tensiune prea mare pe traseul nervului. Dacă nervul este tăiat, înseamnă că şi comunicarea, libera circulaţie a energiei în mine, este întreruptă şi ea. Se produce o separare, o întrerupere. Există o „răceală" care s-a instalat între mine şi o altă persoană, o anumită animozitate, însoţită de agresivitate şi de ranchiună, care mă împiedică să intru în contact cu acea persoană. Gândurile mele sunt iritante şi arzătoare. Am impresia că „îmi vor crăpa nervii". Locul în care este situată durerea indică genul de emoţie despre care este vorba. Un sentiment de culpabilitate şi dorinţa de a fi tot timpul în normele stabilite de societate sunt, de multe ori, sursa unei nevralgii. Îmi este frică de autoritate. Dacă nevralgia apare la un braţ sau la o mână, acest lucru indică o presiune (precum un angajament) sau o altă emoţie (precum neputinţa), care mă împiedică să „iau" o decizie sau o direcţie armonioasă în viaţă. Dacă nevragia apare la un picior, indică un pas în plus într-o nouă direcţie, pe care emoţia îl blochează şi, prin urmare, blochează libera circulaţie a energiilor în viaţa mea. Nevralgia facială arată faptul că faţa mea „este de gheaţă", că îmi ascund emoţiile, pentru a mă proteja. Pot, de asemenea, să am tot timpul, „chiar în faţă" ceva ce îmi aminteşte de un eveniment dureros din viaţa mea. Nevralgia dentară reflectă că, faptul de a mă plia în faţa celorlalţi mă revoltă. Devin indiferent pentru a evita să fiu nevoit să iau decizii.

Accept să îmi conştientizez emoţiile interioare, care împiedică fluxul natural de energie. În ce situaţie mă simt

blocat? De ce comportament sau obicei vreau să mă debarasez? Conştientizând aspectul vieţii mele (în funcţie de partea corpului care este afectată) care este atins de anxietate sau nesiguranţă, îl voi putea remedia mai uşor şi voi găsi soluţiile şi toată iubirea necesară. Mă eliberez din această închisoare pe care mi-am construit-o eu singur. Las să curgă emoţiile şi le accept, le integrez şi le schimb în ceva pozitiv. Rămân în contact permanent cu esenţa mea divină şi astfel pot îndeplini lucruri importante!

NERVI – NEVRITĂ

Nevrita este inflamaţia unuia sau mai multor nervi. Partea corpului care este afectată de unul sau mai mulţi nervi, indică în ce aspect al vieţii mele este nevoie să fac o conştientizare. Chiar dacă aparent nevrita îşi are originea într-o infecţie, în alcoolism, în anumite boli sau în efectele secundare ale anumitor medicamente, este de dorit să găsesc, în comunicarea cu mine însumi, factorul care măă determină să trăiesc furia. Îi refuz pe ceilalţi, în ceea ce sunt sau în ceea ce fac. Mă simt agresat şi vreau să mă apăr. Detest imprevizibilul. De aceea încerc să previn totul, având astfel un fals sentiment de control. Prefer să trăiesc în anonimat. Astfel, ceilalţi nu mă văd şi evit să îi critic.

Accept să restabilesc această comunicare cu mine însumi şi îmi găsesc înţelegerea de care am nevoie. Regăsesc mai mult calm în viaţa mea şi în corpul meu. Trăiesc în adevăr, transparenţă şi cu inima deschisă.

NERV OPTIC Vezi: NERVI – NEVRITĂ

NERVUL SCIATIC Vezi şi: DURERE, SPATE / / ZONA LOMBARĂ, PICIOARE/

Nervul sciatic începe din zona lombară a coloanei vertebrale, traversează fesele, coapsa şi gamba, ajungând până la laba piciorului. Durerea simţită mă paralizează. Este posibil ca durerea să se manifeste mai mult la un picior decât la celălalt. Am nelinişti cu privire la situaţia financiară, deoarece trec printr-o tranziţie importantă din viaţa mea, care mă face să trăiesc o nesiguranţă puternică.

Dacă piciorul drept este afectat, acest lucru poate însemna că îmi este frică să fac faţă responsabilităţilor din viaţa mea. Sau pot avea sentimentul că „îmi pierd sprijinul”, mai ales dacă am şi sentimentul că sunt trădat. Mă simt obligat să merg într-o anumită direcţie, deşi nu vreau acest lucru. Dacă durerea apare în piciorul stâng, lipsa de bani îmi poate intensifica sentimentul că nu pot da totul, pe plan material, oamenilor pe care îi iubesc. Există lucruri pe care aş vrea să le fac, dar nu pot. Mi-e teamă că dragostea lor pentru mine va fi afectata. Îmi fac iluzii, mă consider foarte spiritual şi detaşat de bunurile materiale (am un soi de ipocrizie). Totuşi, tema de a nu avea bani mă urmăreşte şi devin foarte anxios. Muncesc mult, am responsabilităţi mari şi, în ciuda eforturilor mele, am probleme financiare. Corpul meu înţepeneşte: mă simt blocat. Este ca şi cum m-aş simţi strâns de gât, neputincios într-o situaţie, având impresia că altcineva are putere asupra acelei situaţii, nu eu. Mă simt limitat în libertatea mea şi în creativitatea mea. Ce anume nu fac? Am oare cunoştinţele şi talentul necesare pentru a face faţă unei noi situaţii? Nesiguranţa mea mă face să mă revolt am resentimente faţă de viaţă. Mi-am creat un sentiment de inferioritate.

Agresivitatea se instalează fără să îmi dau seama şi comunicarea mea cu ceilalţi are de suferit. Furia fierbe în interiorul meu. Aş vrea să opresc totul! Este important să îmi calmez nervii, deoarece, în acest moment, am impresia că am nervii întinşi la maxim. Conştientizez confuzia mea interioară şi durerea mea (atât interioară cât şi exterioară) cu privire la direcţiile din viaţa mea, aici şi acum. Această durere rezultă adeseori din încăpăţânarea mea de a mă agăţa de vechile mele idei în loc să fiu deschis spre schimbare şi noutate. Îmi fac griji pentru ca cei din jurul meu să fie bine şi fericiţi, în detrimentul propriei mele fericiri. Această situaţie este frecventă în cazul femeilor însărcinate, care trăiesc o confuzie interioară şi o suferinţă cu privire la direcţia actuală din viaţa lor: au îndoieli,

temeri şi nelinişti. Mă simt susţinut în noile mele responsabilităţi, pe care le voi avea de aici înainte? De cine sau de ce anume aş vrea să mă apropii sau, dimpotrivă, să mă îndepărtez. Am o dificultate, deoarece acest lucru ar aduce multe schimbări în viaţa mea. Conştientizez faptul că m-am închis singur într-o închisoare, pentru a nu fi fericit şi a-mi putea dezvolta pe deplin potenţialul, nu îndrăznesc să trăiesc în funcţie de esenţa mea, de eul meu autentic. Îmi las la o parte latura intuitivă, impulsivă, creativă. Mă împiedic să avansez mai repede din cauza fricilor mele. Caut siguranţa în exteriorul meu şi în lucrurile materiale, artificiale.

Nu trebuie să mă judec, ci să mă accept aşa cum sunt. Accept faptul că sursa adevăratei mele siguranţe este în mine şi nu în bunurile pe care, le am. Mă relaxez şi am încredere în univers, deoarece există abundenţă pentru toţi, pe toate planurile: fizic, mental şi spiritual. Având încredere în univers, am încredere în viaţă. Aleg să accept J, T flexibilitatea şi descopăr adevărata bogăţie, cea care se află în mine. Adevărata valoare a unei fiinţe se măsoară cu măreţia sufletului ei. Îmi accept limitele, îmi conştientizez fricile şi le integrez. Decid să avansez în viaţă şi mă las îndrumat în siguranţă, pentru binele meu.

NERVOZITATE

Nervozitatea este un semn care indică faptul că nu am încredere în mine, în cei din jurul meu şi în viitor. Faptul de a vrea să merg prea repede sau să vorbesc prea repede îmi trădează nervozitatea. Când sunt nervos îmi pierd conexiunea cu interiorul meu. Devin instabil, iritat.

Accept să am încredere în viaţă şi să admit că nu este necesar să controlez totul la perfecţie, pentru ca viaţa să fie frumoasă şi iubitoare. Conştientizez faptul că, nervozitatea mea ascunde instabilitate, frica de un eveniment în care nu am încredere sau teama de a pierde ceva sau pe cineva drag. Trebuie să mă eliberez şi să am încredere în eul meu interior şi să mă relaxez în mod

constant.

NEURASTENIA Vezi şi: BURNOUT, DEPRESIE, OBOSEALĂ

Neurastenia sau epuizarea nervoasă, este o stare de oboseală fizică şi psihică. Simptomele sale se traduc prin dificultatea de a lua decizii şi prin confuzie. Deşi nu am nicio tulburare organică, este posibil să am dificultăţi legate de digestie, dureri fizice, o emotivitate exacerbată şi să mă simt foarte slăbit. Neurastenia seamănă în mai multe aspecte cu depresia. Şi în acest caz, am tendinţa de a fi singur şi a vedea totul în negru. Nu vreau să fac eforturi, deoarece îmi spun că acestea nu vor schimba nimic. Atitudinea mea negativă este cauza acestei boli. Mă simt într-un impas. Vreau să excelez, să mă remarc, dar mi se pare că îmi risipesc şansele dinainte, de fiecare dată când mă descurajez.

În loc să îmi concentrez atenţia pe „tot ceea ce nu merge în viaţa mea”, accept să spun Mulţumesc pentru ceea ce am. Trebuie să mă responsabilizez, să îmi fac proiecte şi să accept faptul că, am tot potenţialul, perseverenţa şi curajul necesare pentru a-mi atinge toate scopurile pe care le fixez. Fericirea şi bucuria vor ocupa şi mai mult loc în viaţa mea.

NEUROPATIE Vezi: SISTEM NERVOS

NEVOIE Vezi: DEPENDENŢĂ

NEVRALGIE Vezi: NERVI-NEVRALGIE

NEVRITĂ Vezi: NERVI-NEVRITĂ

NEVROZĂ Vezi şi: ANGOASĂ, ISTERIE, OBSESIE

Nevroza este o afecţiune nervoasă, caracterizată de conflicte psihice, care determină tulburări de comportament, dar nu alterează decât foarte uşor personalitatea unei persoane care este afectată. La fel ca depresia şi psihoza, nevroza este cauzată de emoţiile nestăpânite sau de căutarea unei identităţi, care să o înlocuiască pe cea pe care o refuz. Chiar dacă păstrez contactul cu realitatea şi pot continua să trăiesc în

societate, este posibil să am un sentiment de angoasă, judecata mea poate fi alterată şi viaţa mea sexuală poate fi afectată, sub formă de impotenţă sau frigiditate. Mă simt singur, nu am pe nimeni care să mă susţină. Mă simt golit, deconectat de la emoţiile mele. Îmi refuz plăcerile. Mă împiedic să trăiesc cu adevărat şi, în acelaşi timp, îmi este frică de moarte. Pot să am dependenţe, deoarece am nevoie de o supapă pentru a lăsa să iasă tot ceea ce vreau să reţin în mine. Lupta interioară este constantă şi extenuantă. Dacă reprim o parte din mine, trebuie să mă echilibrez prin comportamente care. pot fi obsesionale. Sunt contrariat, deoarece multă lume, inclusiv persoane care reprezintă autoritatea, este în dezacord cu felul meu de a gândi.

Accept să îmi reiau locul care îmi revine şi să am nevoie să primesc atenţie pentru a fi valorizat. Am nevoie, de asemenea, să găsesc un sens vieţii mele, ceea' ce mă va ajuta să mă eliberez de tensiunile pe care le trăiesc. Voi fi liber, deoarece îmi voi concentra atenţia pe un scop fix, pe o sursă de fericire şi de satisfacţie. Trebuie să îmi accept natura profundă, care înseamnă să îi iubesc pe ceilalţi şi să mă iubesc pe mine însumi, fără să fie nevoie să înţeleg toată viaţa, de la A la Z, pentru a mă acceptat aşa cum sunt.

NISTAGMUS Vezi: OCHI-NISTAGMUS

NODULI

Un nodul este o, leziune cutanată sau mucoasă, bine delimitată, aproape sferică şi palpabilă, care poate apărea în diverse straturi ale pielii (dermă, epidermă sau hipodermă). Apare frecvent. pe corzile vocale sau în ureche. În acest caz, un nodul mă ajută să conştientizez faptul că trăiesc o decepţie, o ranchiună faţă de un proiect pe care nu l-am putut realiza, deoarece am avut de înfruntat un obstacol foarte mare, care m-a îndepărtat de scopul meus au un m-a lăsat să îl ating. Poate fi vorba despre ceva pe plan profesional sau pe plan afectiv.

Comunicarea (corzile vocale) poate fi afectată, poate am vrut să spun ceva ce nu am îndrăznit sau am impresia că am vorbit prea mult şi în gol. Sau poate fi vorba despre ceva ce am auzit (nodul la nivelul urechii) şi care m-a deranjat atât de tare, încât am oprit proiectul pe care îl derulam. Est ei important să ştiu că tot ui se întâmplă la momentul oportun. Observ dacă rigiditatea pe care o arăt în viaţa mea poate fi cauza afecţiunii mele interioare. Dacă sunt prea dur faţă de mine însumi, într-o zi voi vrea să mă revolt. Am uneori impresia că, aşteptările celorlalţi faţă de mine sunt practic nerealiste şi trebuie să fiu altcineva pentru a supravieţui în această lume. Nodului apare de obicei într-un loc din corpul meu unde nu vreau să fiu atins (nici măcar de cineva pe care îl iubesc sau în care am încredere, de exemplu un medic) deoarece acest lucru îmi reaminteşte un şoc emoţional, un eveniment dureros. Sentimentul meu de. nesiguranţă poate fi amplificat în acel moment. Pot retrăi o situaţie în care mi s-a spus „nu”: şi a fost ceva foarte dureros pentru mine. Nu primesc recunoaşterea de care am nevoie şi nu am încredere în puterea mea creatoare.

Accept aspectul care mi-a oprit entuziasmul, pentru ca apoi să îl pot depăşi. Important este să îmi ating ţelul fixat, indiferent care vor fi obstacolele de pe parcurs. Voi fi mai mândru şi mai mulţumit de mine! îmi las la o parte masca şi învăţ să fiu eu însumi. Aleg să realizez proiecte care îmi sunt dragi şi care sunt importante pentru mine şi doar pentru ceilalţi. Poziţionându-mă voi putea să îmi exprim nevoile şi voi avea toată energia necesară pentru a-mi atinge toate ţelurile.

NOSTALGIE Vezi şi: MELANCOLIE

Nostalgia este o formă de melancolie provocată de un regret. De obicei, atunci când sunt nostalgic, înseamnă că privesc printr-un nor îmbibat de emoţii, în afara prezentului, având sentimentul că îmi lipseşte ceva. Este o formă de reverie. Nu trebuie ca acest vis sa de vină o fugă

constantă de prezent. Mă agăţ de „amintirile frumoase din trecut” pentru a rezista. Dacă mă agăţ de trecut, nu mai pot vedea lucrurile frumoase care apar în prezent. Optimismul şi spontaneitatea; mea dispar. Nu mă mai pot bucura de „aici şi acum” şi las să treacă nenumărate ocazii de a întâlni oameni noi, de a trăi experienţe noi. Nostalgia se poate transforma uşor în negativism şi prietenii mei se vor îndepărta de mine. Această nostalgie poate să nu îmi facă rău, cu condiţia să nu dureze mult sau să apară prea des.

Accepţi, să savurez din plin prezentul pentru ca fiecare moment care trece să fie trăit ca o experienţă unică şi plină de învăţăminte noi.

O

OASE

Oasele reprezintă structura solidă a corpului, stâlpii săi, arborele vieţii. În interiorul oaselor există măduva, cel mai profund miez al fiinţei mele, locul în care se nasc celulele imunitare care au capacitatea de a mă proteja. Energia rinichilor (aflată în legătură cu nesiguranţa şi încrederea în sine) hrăneşte oasele şi măduva, de aici vine expresia „a avea rinichii puternici”. Oasele reprezintă structura de bază, armătura fundamentală pe care este construită întreaga mea fiinţă, suportul corpului meu emoţional. Oasele au, de asemenea, o legătură cu structura legilor şi cu principiile fundamentale cu care am de-a face în fiecare zi şi care sunt aplicate de autoritate (poliţie, profesori, părinţi etc.) pentru a mă ajuta să fiu sprijinit şi a exista o ordine generală. Începând din copilărie, pe măsură ce cresc, mă poziţionez faţă de autoritate şi este posibil ca, atunci când ajung de înălţimea mamei mele, dacă este o persoană autoritară, atitudinea mea faţă de ea să se schimbe foarte mult.

Accept să încetez să mă mai tem şi învăţ să am încredere în mine.

OASE

Bolile sau afecţiunile oaselor, inclusiv cancerul de oase, reflectă un protest faţă de acea autoritate pe o înfrunt şi faţă de care pot ajunge chiar să mă revolt, mă simt incapabil să acţionez într-o situaţie dictată sau supusă unor principii existente sau unor legi. Am impresia că „mi se pun beţe în roate”. Mă opun autorităţii. Pot să mă întreb dacă mă simt profund bulversat sau tulburat cu privire la credinţele mele fundamentale, la convingerile mele intime. Sunt foarte dezamăgit faţă de mai multe aspecte din viaţa mea şi faţă de societate în general. Este posibil chiar să am un sentimente de dezolare, atât sunt de afectat de anumite situaţii. Dacă oasele mele sunt afectat de o boală sau o afecţiune, trebuie să mă întreb în ce aspect al personalităţii mele mă devalorizez, ajungând chiar să vreau ca acel aspect să dispară. Valoarea mea ca fiinţă umană este pusă sub semnul întrebării. Mă simt ca un deşeu. Mă simt anihilat, stricat, distrus de ceilalt fie mă devalorizez şi am o dificultate de a mă face respectat, fie mă ascund în spatele unei imagini prin care nu las să se vadă decât partea pozitivă a personalităţii mele. Prefer să par dur şi rece: acest lucru dă impresia că potcontrola totul, când de fapt, în adâncul meu, tremur de frică la ideea de a intra în contact cu emoţiile mele. Mă simt slab, fără apărare, chiar indolent. Pentru că mă simt inferior, îmi este greu să mă ţin drept. Mă simt, într-un fel, ca şi cum aş fi murit deja. Nu vreau nimic, mă simt un nimic. Viaţa mea se învârte în jurul golului şi al lipsei. Nu am dreptul să fac greşeli. Sunt foarte auster în viaţa de zi cu zi. Este posibil să fi încălcat anumite legi şi acum să simt culpabilitate şi remuşcări?

Poate vreau să mă agăţ de imagine pe care o ofer în exterior, pentru a mă respecta, într-un mod superficial. Aş vrea atât de mult ca cineva să mă însoţească în ceea ce trăiesc. Dacă observ şi analizez care parte a scheletului este afectată, voi avea o mai bună informare cu privire la aspectul afectat din viaţa mea. În ce aspect din viaţa mea

sau în faţa cui am impresia că trebuie să mă aplec? Mă revolt împotriva unor reguli ale societăţii şi aş vrea să mă sustrag legilor. Dacă îmi rup un os, este bine să mă întreb ce anume s-a „spart” în viaţa mea. Mă opun atât de mult faţă de ceva încât trebuie să îmi rup un os pentru a conştientiza acest lucru. O afecţiune a oaselor indică faptul că, uneori am impresia că sunt destructurat. Corpul meu îmi transmite un S.O.S.

Accept (v să fiu mai flexibil faţă de mine însumi şi să nu mă mai supun inutil unor presiuni. Îmi acord timp pentru a mă interioriza şi, la nevoie, cer ajutor celorlalţi pentru a putea vedea mai clar deciziile pe care le am de luat. Am încredere în faptul că toate sunt la locul lor şi eu sunt îndrumat îndeaproape. La fel ca un arhitect, pot şi eu să îmi construiesc viaţa, cu toate elementele pe care le vreau.

OASE – ACROMEGALIE

Acromegalia se caracterizează printr-o creştere exagerată a oaselor extremităţilor şi ale feţei. Hormonal de creştere este secretat într-o cantitate mult peste cea normală. Dacă am o astfel de afecţiune, mă întreb în ce situaţie m-am simţit prea mic pentru a realiza un proiect. Sau unde m-am simţit prea mic, prea neînsemnat pentru a-mi ocupa locul cuvenit şi a fi respectat? Răspunsul corpului meu a fost să crească peste măsură pentru a mă ajuta să îmi ocup mai uşor locul. Îi mulţumesc! Voiam să impresionez, să arăt că eu sunt cel mai puternic. Poate m-am simţit abandonat de unul dintre părinţii mei şi angoasa de a fi rănit mă face să fiu distant faţă de oamenii din jurul meu. Deşi pot avea impresia că, corpul meu ocupă mult loc, încerc prin toate mijloacele să rămând departe de viaţa din jurul meu. Lumea mi se pare rece şi am nevoie de un colac de salvare. „Care este persoana sau instituţia care s-ar putea ocupa de mine şi astfel să nu mai am nevoie să îmi fac griji pentru viitor?” Mă îndoiesc de puterea mea şi caut adevărul. Compensez devenind

dependent de o substanţă, de bani, de mâncare etc.

Accept să îmi restabilesc obiectivele pe care mi le-am fixat şi pe care societatea mi le-a impus. Creşterea mea fizică fiind mare, este momentul ca acum să cresc şi pe plan emoţional şi personal. Am încredere în viaţă şi decid să investesc în viaţa mea. Noua mea structură mentală include acum respectul faţă de mine, emoţiile mele şi diferenţele mele.

OASE (boală a oaselor) Vezi: anexa w

OASE (cancer la…) Vezi şi: CANCER

Dacă sufăr de cancer la oase, este posibil să trăiesc un conflict foarte puternic în care am impresia că eu nu valorez nimic, că nu sunt bun de nimic. Am impresia că nu am nicio valoare şi sunt plin de emoţii: le păstrez în interiorul meu pe cele care îmi pătrund până la oase. Un alt mod de a le exprima este faptul că trăiesc un profund sentiment de devalorizare. Trăiesc în propriul meu sacrificiu. Este posibil să trăiesc o situaţie în care principiile mele şi îndamentele mele sunt dărâmate sau puse sub semnul întrebării. Este vorba despre o situaţie care m-a luat prin surprindere şi mă simt trădat. Şi pentru că mă simt constrâns de ceea ce se întâmplă în jurul meu, mă revolt.

Accept să îmi recunosc calităţile. Devenind mai deschis şi mai flexibil voi reuşi să mă poziţionez mai bine în situaţiile neaşteptate şi mai puţin „convenţionale”. Învăţând să exprim ceea ce simt, emoţiile pe care uneori le simt foarte puternic, mă voi putea vindeca şi oasele se vor regenera astfel.

OASE (cancer la oase…) – SARCOMUL LUI EWING Vezi şi: CANCER (în general)

Este o formă a cancerului de oase, cu probabilitate mai mare de apariţie între vârsta de 10 – 15 ani, chiar dacă este o formă foarte rară. Fiind o formă de cancer care afectează oasele picioarelor, acest lucru înseamnă că există o frică puternică de a avansa în viaţă. Îmi este

teamă că nu am tot ceea ce îmi trebuie pentru a „înfrunta” viaţa. Corpul meu ţipă de durere în faţa nesiguranţei din interiorul meu. Cred că nu sunt capabil să mă integrez în lumea adulţilor.

Accept să am încredere în viaţă, ştiind că aceasta îmi va oferi ocaziile de care am nevoie pentru a trăi în societate.

OASE – DIFORMITATE

Oasele se pot deforma din cauza presiunii la care mă expun sau pe care am impresia că trebuie să o suport sunt mai rigid pe plan mental şi acest lucru se manifestă prin furie. Diformitatea exprimă ceea ce nu am putut striga sus şi tare. Este posibil să trăiesc o situaţie familială care îmi afectează sensibilitatea şi aş vrea să păstrez armonia, dar acest lucru îmi cere un efort prea mare. Mă simt obligat să mă supun şi corpul meu face la fel. Este important să observ unde se află diformitatea şi să caut corespondenţa emoţională specifică fiecărei părţi a corpului.

Accept să fiu mai flexibil faţă de principiile mele de viaţă. Deschiderea mea de spirit mă va ajuta să apreciez diversele aspecte ale vieţiii şi să descopăr faptul că iubirea poate exista în diverse forme.

OASE – DISLOCARE

Cuvântul dislocare înseamnă o „pierdere a locaţiei”, ca şi cum aş ieşi în afara circuitului sau aş merge în sens opus faţă de ceea ce se întâmplă. O dislocare este legată de un profund sentiment de dezechilibru. La nivelul articulaţiei, oasele se deplasează şi „ies” complet din locul lor. Dislocarea indică până în ce punct nu sunt sau nu simt că sunt în direcţia cea bună. Deoarece oasele sunt legate de miezul fiinţei mele, de energia fundamentală, dislocarea indică o schimbare profundă a energiei, în adâncul fiinţei mele. Mai am încă locul meu în univers? Cine mă deranjează atât de mult încât mă simt confuz? Am ajuns într-o etapă din viaţa mea în care structurile sunt pe cale să se schimbe. Valorile mele se schimbă, vreau să îmi

întăresc temeliile. Este posibil să mă simt total pe lângă direcţia cea bună.

Verific şi accept, concretizez conştientizările necesare, ceea ce mă va ajuta să mă depăşesc şi să vreau ceva nou în viaţa mea. Dislocarea este suficient de dureroasă pentru ca eu să conştientizez faptul că trebuie să mă schimb, pentru a nu o mai trăi din nou.

OASE – FRACTURĂ (Osoasă) Vezi şi: SPATEFRACTURI ALE VERTEBRELOR

Oasele reprezintă structura legilor şi a principiilor lumii în care trăiesc. Când apare o fractură, aceasta indică faptul că trăiez un conflict interior puternic. Poate avea o legătură cu revolta sau cu reacţiile mele faţă de autoritate, de crae vreau să mă desprind. Mă simt limitat şi vreau să ies din închisoarea mea. Am impresia că trebuie tot timpul să îmi dovedesc valoarea. Pentru că mă opun prea mult şi sunt prea nerăbdător faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi, oasele mele nu mai suportă şi se fracturează. Fractura îmi semnalizează faptul că nu mai pot continua astfel şi este nevoie de o schimbare. Localizarea fracturii îmi oferă indicaţii despre natura conflictului meu. Dacă fractura se produce în timpul unui accident, trebuie să descopăr ce culpabilitate trăiesc, faţă de acea situaţie. De ce sunt atât de sever cu mine însumi, încât ajung să îmi fracturez un Os? Oasele reprezintă, de asemenea, susţinerea, stabilitatea şi o fractură poate fi un avertisment legat de ideea că trebuie să mă separ de trecutul meu să renunţ la el, să devin flexibil pentru a evita un stres inutil şi pentru a trece la o altă etapă din evoluţia mea. Se impune 6 ruptură şi o re-evaluare. Poate fi vorba despre o relaţie pe plan afectiv sau profesional. Sau este nevoie să’mă separ de o ideologie, de un mod de a face lucrurile sau de a gândi, care nu îmi mai convine: Obligaţiile mele faţă de mine însumi sau faţă de societate mă determină să cer o anumită perfecţiune, în aşa fel încât devin rigid? Mi-am concentrat atenţia prea mult pe aspectele fizice, în

detrimentul celor spirituale din viaţa mea? O fractură a craniului indică faptul că trăiesc o situaţie în care mă stresez tot timpul, o situaţie care pare fără ieşire. Mă simt prins şi frustrat îmi vine să „mă dau cu capul de pereţi!” Pentru a-mi regăsi această libertate interioară, conştientizez ceea ce mă deranjează.

Accept să mă iubesc suficient de mult pentru a exprima ceea ce simt Regăsindu-mi libertatea interioară, îmi regăsesc libertatea de mişcare. Eu decid ce se întâmplă în viaţa mea. Devin centrat pe mine însumi şi pe potenţialul meu nelimitat

OASE – OSTEOMIELITĂ

Osteomielita este o infecţie a oaselor şi a măduvei oaselor, care afectează de obicei o zonă situată în apropierea unei articulaţii şi apare mai ales la copii sau la adolescenţi.

Osteomielita apare mai ales la oasele lungi, precum tibia, femurul, humerus. Energia cuprinsă în oasele mele se manifestă prin articulaţii. O infecţie implică o iritare provocată de o slăbiciune interioară. Trăiesc furie şi frustrare faţă de o autoritate şi faţă de felul în care este structurată viaţa, de „înregimentarea” ei. Sau pot avea impresia că nu sunt suficient de susţinut sau de sprijinit, mai ales de tatăl meu. Îl consider indiferent şi voi adopta şi eu, la rândul meu, acelaşi comportament. Sunt tot timpul cu garda ridicată. Nu am încredere în mine şi în cei din jurul meu, ceea ce induce o anumită pasivitate. Compensez prin control şi, uneori, prin dictatură.

Accept să învăţ să am încredere, să mă relaxez şi să accept că universul va avea grijă de mine. Infecţia nu face decât să scoată la lumină anumite conflicte pe care le trăiesc în prezent. Dacă osteomielita provine dintr-o rană anterioară, este posibil ca, cauzele originale ale acelei răni să nu fi fost încă tratate.

OASE – OSTEOPOROZĂ

Osteoporoza implică o pierdere a tramei proteice a

osului, care devine poros. Implică o pierdere în sensul dorinţei de a „fi”, o pierdere a interesului şi a motivaţiei de a fi „aici” în propria fiinţă. „Nu mai sunt cine eram înainte”. Trăiesc o stare de descurajare. Sunt singur şi obosit pentru că trebuie tot timpul să mă lupt împotriva autorităţii sau a legilor umane. Osteoporoza poate apărea frecvent la femei, după menopauză. Deoarece oasele sunt cele afectate, adică structurile şi credinţele mele fundamentale, mă pot întreba care sunt credinţele de care mă agăţ şi pe care poate ar trebui să le schimb, deoarece, acum, nu mai pot avea copii. Pot însă să mai fiu „utilă” şi „productivă”, nu în ceea ce priveşte reproducerea, ci pe alte planuri (personal, social, profesional) şi toate acestea pot fi la fel de valorizante şi mă pot ajuta să mă împlinesc. Există o mulţime de lucruri pe care nu mai îndrăznesc să le fac, crezând că nu se potrivesc „la vârsta mea”. Trebuie să depăşesc această tendinţă de a mă devaloriza, crezând că sunt inutilă, nu sunt „bună de nimic”. Îmi pierd identitatea feminină, mă consider mai puţin atrăgătoare decât înainte. Deoarece nu pot rămâne tânără, vreau să mă sting treptat, fără să las urme. Mă critic tot timpul şi îi critic pe ceilalţi şi mă împiedic să-mi trăiesc din plin viaţa. Culpabilitatea pe care o trăiesc poate proveni din credinţele mele religioase. Îmi privesc viaţa şi pot avea impresia că am ratat-o. Uneori mă cuprinde un sentiment de dezolare. Am senzaţia că viaţa mea este în descompunere. Nu ştiu cum să îmi organizez viaţa, care se schimbă prea repede. Îmi lipseşte curajul. Am impresia că mi se apropie moartea, gândurile mele negative îmi diminuează energia creativă.

Accept), să îmi schimb felul în care văd viaţa şi să am mai multă toleranţă faţă de mine însumi. Privesc toate realizările frumoase pe care le-am făcut Accept faptul că am atins o nouă etapă şi pot schimba aceste structure care mi-au controlat viaţa. Privesc spre viitor, analizez ceea ce iubesc cu adevărat şi mă angajez în proiecte noi. Îmi depăşesc timiditatea. Am nevoie să am încredere în viaţă şi

să îmi găsesc noi resurse de motivaţie. De acum înainte, sunt stăpânul vieţii mele!

OBEZITATE Vezi: GREUTATE

OBICEIURI Vezi: DEPENDENŢĂ

OBOSEALĂ

Oboseala îmi dă impresia că sunt plat; mă simt gol pe interior. Sursa oboselii se află în lipsa de iubire faţă de viaţa pe care o duc. Unde a dispărut motivaţia mea? Neliniştile mele, fricile, suferinţele şi rănile mele interioare mă fac să lupt, să mă opun, să refuz anumite situaţii. În loc să îmi centrez energia pentru a căuta punctul comun dificultăţilor mele, mă împrăştii în prea multe direcţii în acelaşi timp. Sunt disperat şi nu găsesc o soluţie. Trăiesc o stare de slăbiciune faţă de viaţă, 6 oboseală interioară deoarece trebuie să mă zbat pentru a continua să avansez. Poate apărea şi o stare de depresie. Mă simt abătut. Am un sentiment de incompetenţă, de lipsă, de dezinteres şi chiar de impotenţă. Nu mai ştiu cum să mă orientez în viaţă, mi-am pierdut pofta. de a trăi. Mă plictisesc, trăiesc în întuneric. Pot să îmi pun unele întrebări cu privire la absurdul vieţii. Am o mulţime de semne de întrebare şi nimeni nu mă ajută să găsesc răspunsurile. Este posibil să fi avut dificultăţi cu modelele oferite de părinţii mei. Dacă am avut o mamă prea masculină sau un tată prea feminin, este posibil ca atunci când eram copil să fi consumat multă energie pentru a înţelege cu cine trebuie să semăn. Oricare ar fi cauza oboselii mele, trăiesc o slăbiciune atât morală cât şi fizică.

Accept faptul că am nevoie de un timp de odihnă, pentru a îmi reface plinul de energie. Încetez să mă mai agăţ de trecut şi accept să trăiesc momentul prezent, deoarece fiecare moment îmi aduce energia de care am nevoie, Făcând lucrurile de care am nevoie şi care îmi plac în mod deosebit, energai va reveni în mod natural!

OBOSEALĂ CRONICĂ (sindromul de...) SAU ENCEFALOMIELITA MIALGICĂ Vezi şi: CRONICĂ

(BOALĂ…), FIBROMIALGIE

Sindromul de oboseală cronică sau ENCEFALOMIELITA MIALGICĂ poate surveni în urma unui atac viral şi poate dura mai mulţi ani. De asemenea, este posibil să apară deoarece sistemul meu de apărare naturală a corpului, sistemul imunitar, este slăbit. Sau este posibil ca pe plan psihic să fiu afectat de o depresie, de stres, de demotivare, de surmenaj etc. Pe plan mental sunt epuizat şi acest lucru se reflectă în instabilitatea mea emoţională. Îmi consum toată energia pentru a-mi plânge de milă. Aş vrea atât de mult să fiu recunoscut şi admirat de ceeilalţi. Totuşi, este greu să obţin acest lucru, deoarece îmi creez o altă personalitate pentru a răspunde dorinţelor celorlalţi şi adevărata mea identitate este lăsată deoparte. Nu îmi prevăd un viitor prea frumos. Pe plan fizic, sufăr de dureri de cap şi forţa mea musculară se stinge treptat Cel mai mic efort îmi provoacă o oboseală intensă. Mi-am pierdut pofta de viaţă. Unde au dispărut visele şi ambiţiile mele? A trebuie să le sacrific cu preţul reuşitei şi al performanţei pe care societatea le cere de la mine sau pe care mi le-am impus singur. Sunt intransigent, vreau să mă descurc singur şi evit să cer ajutor celorlalţi. Totuşi, vreau atât de mult să reuşesc în tot ceea ce fac! îmi este foarte frică de eşec, de viaţă şi de responsabilităţi. Mă simt incapabil să răspund aşteptărilor celorlalţi de la mine. Am impresia că am ajuns atât de jos încât nu voi mai putea urca din nou. Această afecţiune poate apăra şi ca urmare a unui eveniment, precum un accident în care am supravieţuit, în timp ce ceilalţi au murit. Culpabilitatea legată de supravieţuirea mea („de ce eu şi nu ceilalţi?”) poate fi atât de mare încât îmi consumă toată energia. De fapt, boala mă ajută să mă retrag în mine, este scuza mea pentru a nu acţiona şi poate fi un mijloc de a primi mai multă atenţie. Astfel mă simt mai în siguranţă cu această boală decât să mă „confrunt” cu viaţa. Ce anume trăiam în momentul atacului viral? Luasem hotărârea să îmi

părăsesc căminul? Am trăit o situaţie de deces, o ruptură, o respingere? Conştientizez faptul că toate acestea au legătură cu iubirea mea pentru cei apropiaţi sau iubirea mea pentru mine. Mă distrug dacă vreau tot timpul să îmi trăiesc viaţa cu mintea, când de fapt, ar trebui să trăiesc cu inima şi cu simţurile mele. Sunt prea încăpăţânat şi consum o energie imensă pentru a mă opune, când ar fi mult mai simplu să mă las purtat de curent. Conştientizez cât de uşor este pentru mine să mă denigrez, să mă umilesc, să mă compar negativ cu ceilalţi. Dacă continui să mă văd într-un mod negativ îmi voi diminua energia vitală şi mă voi autodistruge. Accept să învăţ să mă iubesc mai mult. Sunt persoana cea mai importantă din viaţa mea. Învăţând să mă iubesc, voi face lucrurile pentru mine şi mă voi bucura de fiecare moment. Fac parte dintr-un univers în care reciprocitatea este lege. Mă iubesc: atrag astfel iubirea celorlalţi şi îi iubesc şi eu în schimb. Am încredere în universul care mă ajută să merg mai departe, în fiecare zi. Ascultându-mi vocea interioară, evit ocolurile inutile, care îmi consumă multă energie. Aş putea folosi energia economisită astfel pentru a face lucrurile care îmi plac şi care mă ajută să reintru în contact cu calităţile mele profunde şi care îmi redau pofta de viaţă.

Accept că orice situaţie este perfecta. Îmi înlocuiesc toate obligaţiile cu alegeri pe care le fac în viaţă. Astfel îmi voi crea în mod liber viitorul.

OBRAZ (a-şiroade interiorul obrazului…) Vezi: GURĂ

OBSESIE

Obsesia este o boală a gândirii. Atunci când sunt obsedat de ceva sau de cineva, întreaga mea atenţie, toată energia mea este îndreptată spre obiectul obsesiei. Ideile revin într-un mod repetitiv şi ameninţător. Totuşi sunt conştient de caracterul iraţional al acestor idei. Nu mai contează nimic altceva, decât ele. Dacă am o personalitate obsesională, există şanse mari să fiu o persoană plină de îndoieli, care are multe dificultăţi în luarea deciziilor şi

care trăieşte o ambiguitate iubire-ură, faţă de sine însuşi sau faţă de ceilalţi. Obsesiile pot îmbrăca forme foarte variate: o fobie faţă de ceva sau de cineva, „rumegări mentale" despre „ceea ce s-ar putea întâmpla…" sau nebunia îndoielii sau compulsia în a comite anumite acte, care pot fi fără consecinţe sau care pot fi foarte grave, chiar sinucigaşe, dar care aproape niciodată nu sunt transformate în acţiuni. În majoritatea timpului, am o angoasă faţă de „ceva ce s-ar putea întâmpla" din neglijenţă sau din greşeala mea şi trebuie evitat acel lucru. Cel mai important pentru mine este să îmi întreţin obsesia, chiar inconştient. Sistemul meu de gândire este paralizat. Sunt hrănit de obiectul obsesiei mele. Astfel îmi umplu un gol interior şi o mare nesiguranţă. Trăiesc o tensiune interioară, o nelinişte care ajunge până la obsesie. Este momentul pentru mine să găsesc un punct de interes în viaţa mea, care să îmi ofere mai multă linişte şi pace interioară. Astfel voi putea profita mai mult de ceea ce îmi oferă viaţa. Dacă sunt o persoană obsedată, mă critic şi mă judec foarte sever. Mă panichez când mă gândesc la ceea ce se va întâmpla în viitor, dar de multe ori, teama mea este nefondată. Această angoasă mă împiedică să trăiesc din plin, să evoluez. Mă oblig să rămân în zona mea de confort şi ezit să îmi fac proiecte, să am vise, deoarece am decis dinainte că se va întâmpla ceva negativ şi dorinţele mele nu se vor împlini. Ştiu că am ajuns la o etapă din viaţa mea în care trebuie să las la o parte lucrurile sau persoanele care nu îmi convin. Trebuie să renunţ la ceea ce este negativ pentru mine, dar în loc de aceasta, mă agăţ deoarece îmi este frică de necunoscut.

Decid începând de astăzi să devin stăpân pe viaţa mea. Privesc într-un mod obiectiv toate lucrurile frumoase care mi se întâmplă şi accept faptul că viaţa vrea doar ceea ce este mai bun pentru mine. Merit acest lucru şi am încredere în mine. Eliberându-mă de tot ceea ce nu mai are sens să existe în viaţa mea, mă apropii tot mai mult de

esenţa mea divină. Astfel mă reconectez la forţa mea şi la siguranţa mea interioară. Nu mai am de ce să fiu obsedat, trebuie doar să am încredere în vocea mea interioară, care mă îndrumă întotdeauna spre ceea ce este mai bun pentru mine.

OCHI

Ochii mei reprezintă oglinda sufletului. Mă ajută să văd în exterior şi, prin ei, îmi exprim toate emoţiile interioare. În funcţie de profunzimea loc, este posibil să îmi descopăr raporturile cu lumea exterioară. Funcţionarea ochilor mei reflectă felul în care văd viaţa şi relaţia mea cu aceasta. Reprezintă, de asemenea, faptul de a vedea clar în propria mea viaţă şi în interiorul meu. Reflectă viziunea mea asupra lucrurilor. Indică felul în care datele din exterior sunt transmise în interiorul meu. Ochii mei reacţionează puternic atunci când există o interferenţă, o respingere, o rezistenţă faţă de informaţiile care sunt în contact cu ei. Dacă am o dificultate de a vedea clar într-o situaţie, dacă adevărul pare ascuns, ochii mei sunt înceţoşaţi. Dacă mă deranjează ceea ce văd, înţelegerea mea este incompletă şi ochii mei reacţionează. Ochii sunt afectaţi şi atunci când am o dificultate de a mă raporta la adevăr, la realitate şi la viitor. Fiecare ochi reprezintă un aspect particular al fiinţei mele. Ochiul stâng simbolizează aspectul interior, emoţionalşi intuiţi latura mea feminină şi relaţia cu mama mea. El este punctul meu de control, care mă ajută să stau la pândă în faţa a tot ceea ce ar putea constitui un pericol şi să reacţionez imediat. O problemă la ochiul stâng indică cât de ataşat sunt de ceva sau de cineva. Nu am încredere în cine sunt cu adevărat şi poate vreau să ascund ceea ce văd. Vreau să mă simt în siguranţă şi prefer să mă sprijin pe ceilalţi, sunt dependent la nivel emoţional. Am impresia că nu îmi pot controla emoţiile, care nu cer decât să se exteriorizeze! Ochiul drept, are o viziune raţională asupra universului şi a situaţiilor din exterior. Este ochiul recunoaşterii, care mă

ajută să îmi şlefuiesc identitatea. Face referire la latura mea masculină, la relaţia cu tatăl meu. Dacă ochiul meu drept este afectat de o anumită problemă, acest lucru înseamnă că este nevoie să îmi găsesc rădăcinile şi să intru în contact cu propria mea identitate. Trebuie să fiu propriul meu stâlp de susţinere. Nu mai am nevoie să mă agăţ de cineva, să mă simt neputincios. Găsesc o modalitate de a mă responsabiliza, de a deveni stăpân pe viaţa mea. Minciunile îmi înceţoşează ochiul. Problemele la ochi indică faptul că există lucruri pe care refuz să le văd şi care îmi pun sub semnul întrebării principiile mele fundamentale şi noţiunile mele de justiţie. Este foarte important de menţionat faptul că, calitatea imaginilor care sunt trimise la creier de către retină, depinde de felul în care reacţionează sistemul meu nervos faţă de aceste imagini transmise prin impulsuri nervoase: pe lângă imaginea fizică, reală, există toată această „colorare" cu care impregnez fiecare imagine, ţinând cont de toate experienţele mele trecute şi de bagajul meu emoţional personal, familial sau social. Pe lângă vederea exterioară, există o altă vedere, care este strâns legată de aceasta, perceţia mea interioară. Pot avea o afecţiune la ochi, fără să am impresia că am trăit un traumatism sau o situaţie stresantă: este vorba, mai degrabă de a vedea până unde am acceptator o situaţie pe care am văzut-o, atât pe plan exterior, cât şi interior. Stresul trăit este legat mai mult de emoţia mea faţă de ceea ce văd, decât de evenientul în sine.

Accept să trăiesc o viaţă veselă, plină de bucurie. Îmi întăresc structurile având încredere în înţelepciunea mea interioară. Prin deschiderea celui de-al treilea ochi (chakra) pot avea o viziune corectă asupra mea, asupra lucrurilor, a oamenilor, a situaţiilor şi pot avea un discernământ limpede. Dacă privesc în interiorul meu, înainte de a privi lumea, voia avea o nouă viziune de ansamblu şi o privire nouă asupra existenţei mele. Privirea

mea va fi sinceră şi fără judecată.

OCHI 2

Afecţiunile ochilor, printre care şi orbirea, reprezintă o modalitate de a mă închide faţă de ceea ce ea ce văd. Aleg să ignor ceea ce se întâmplă în jurul meu, renunţ la impresiile vizuale care m-ar determina să mă analizez mai bine. În loc să accept). O realitate dureroasă, respingătoare sau confuză, prefer să închid ochii. Îmi deformez percepţia asupra oamenilor şi acest lucru mă ajută să fac faţă realităţii cotidiene. De exemplu, dacă „îmi văd copiii cum cresc, cât ai clipi" şi eu îmi imaginez, în mintea mea, că vor rămâne mici. Prefer să întrezăresc lucrurile, în loc să le văd clar, deoarece acest lucru m-ar deranja prea tare. Poate fi vorba despre un secret nedezvăluit sau o tăcere a mama ei mele, faţă de o situaţie, care mă afectează, chiar dacă inconştient. Decid, conştient", să închid ochii". Îmi este greu să văd un pericol de care mi-e teamă. Orbirea poate fi provocată şi de diabet (a se vedea şi referirile la această boală) sau de acumularea unor lucruri pe care refuz să le accept J.T. care mă fac să mă simt confuz şi să am sentimentul că nu mai ştiu încotro să merg. Adeseori, atunci când sunt rănit în urma unui şoc, un traumatism sau o frică foarte puternică, vederea mea se pierde, la fel şi energia organelor vizuale. Astfel, păstrez în întuneric unele amintiri şi emoţii, pe care prefer să le ascund. Sau poate fi vorba despre frica de a pierde pe cineva sau ceva, foarte drag. Sunt speriat şi prefer să nu văd ce se întâmplă cu mine. Totuşi, este posibil ca, întunericul din exterior să producă o deschidere interioară, un univers intim, secret şi colorat. Mă deschid mai mult spre spiritul meu interior. Este posibil să-mi afectez ochii, prin propria me atitudine negativă. Dacă îi folosesc pentru a-i abuza pe ceilalţi, pentru a-i manipula sau a-i seduce, într-un scop egoist şi pentru a-i controla, ochii mei lasă să se vadă această realitate şi sunt mai greoi, mai întunecoşi. Ochii roşii exprimă oboseala mea

interioară din cauza luptei împotriva emoţiilor mele, pe care le refulez. Ochii ustură atunci când sunt iritat din cauza a ceea ce văd sau trăiesc. Caut tot timpul cu ochii lucruri sau persoane pe care vreau să le „dobândesc”. Ochii uscaţi indică faptul că trăiesc o situaţie în care îmi pierd sau mi-am pierdut demnitatea şi vreau să rămân impasibil. Este ca şi cum ochii mei s-ar fixa undeva şi nu ar mai fi lubrifiaţi. Nu îmi dau voie să plâng în faţa oamenilor. Pungile de sub ochi indică faptul că mă aflu într-o situaţie, în care am prins pe cineva în flagrant delict su eu însumi am fost surprins şi îmi este teamă că ceva va ieşi lumina zilei Poate fi vorba despre acte, dar şi despre gânduri, secrete, pe care nu vreau să le divulg. O problemă de vedere (astigmatism, miopie, prezbitism) poate indica faptul că încerc să caut, într-un mod exagerat, răspunsuri în exterior, în loc să le caut în interiorul meu. Cu cât voi căuta mai mult în exterior, cu atât mă voi îndepărta mai mult de esenţa mea interioară. O vedere neclară (cataractă, glaucom) denotă faptul că viziunea mea asupra realităţii este contrară a ceea ce văd. Acest lucru indică faptul că îmi este greu să mă concentrez pe esenţial, că refuz ceea ce văd. Am o privire piezişă dacă nu vreau să fiu remarcat sau pur şi simplu, vreau să nu văd clar ceea ce se întâmplă în jurul meu. Conştientizez faptul că am nevoie de ochelari pentru a-mi corecta vederea, iar ochelarii îmi conferă o modalitate de a mă proteja de agresiunile exterioare. În timp ce pot împiedica intruşii să intre în universul meu, mă pot ascunde în spatele ochelarilor, evitând astfel să îmi arăt adevărata faţă. Dacă am o sensibilitate excesivă faţă de lumină, înseamnă că îmi percep viaţa în negru şi nu văd decât partea întunecată a fiinţei mele. Un ochi vânăt exprimă exteriorizarea violenţei mele interioare. Atitudinea mea negativă a atras pe cineva sau ceva ce m-a lovit, aşa cum aş fi vrut şi eu să o fac. Dacă globii oculari ies din orbită (exoftalmie) înseamnă că sunt tot timpul în alertă, la pândă. Există o distorsiune

între ceea ce vad şi realitate, ceea ce îmi provoacă un stres imens. Într-o situaţie în care mă simt în pericol şi am tendinţe spre paranoia, globii oculari sunt ieşiţi în afară, pentru a vedea mai bine în jurul meu.

Accept frumuseţea din jurul meu şi îmi acord timp pentru a o contempla. Îmi îndrept ochii spre ceea ce este frumos în jurul meu şi în interiorul meu.

OCHI (afecţiuni ale copiilor)

O problemă la ochi, în cazul unui copil mic reflectă un stres legat de familia lui, un refuz de a vedea ceea ce se întâmplă. Dacă sunt acel copil, văd sau resimt toată tristeţea şi durerea părinţilor mei şi prefer să îmi ascund ochii, pentru a nu mai vedea. În cazul în care problema apare la şcoală, este vorba despre anxietatea faţă de necunoscut, nu ştiu încotro să mă îndrept Vreau să fug de cei din jurul meu. O problemă la ochi care survine în adolescenţă poate însemna o frică faţă de sexualitate. În cazul în care sunt părinte, este important să îl încurajez pe copilul meu să îşi comunice fricile, pentru a-l linişti şi a-l ajuta să le depăşească.

OCHI – ASTIGMATISM

Astigmatismul este un defect al curburii corneei sau a cristalinului. Curbura verticală a corneei este mai accentuată decât cea orizontală sau invers. Este ca şi cum aş vedea printr-o oglindă care deformează. Această afecţiune denotă, în general, o frică de a mă privi în faţă, aşa cum sunt. O proastă coordonare a ochilor poate însemna faptul că felul meu de a acţiona şi gândurile mele sunt în dezacord cu cei din jurul meu, producând astfel conflicte interioare. Vreau să îmi creez o realitate diferită şi încerc să mă eliberez de influenţa părinţilor mei sau a altcuiva, influenţă, pe care o consider abuzivă. Fiind de multe ori confruntaţi cu furia sau cu fricile mele din copilărie, ochii mei au păstrat o expresie de spaimă şi muşchii din jurul lor au rămas în permanent stare de şoc. Ochii mei sunt iritaţi şi ceea ce văd în interiorul meu sau în

exterior, mă irită. Viziunea mea asupra unei lumi ideale este foarte departe de realitate şi prefer să nu văd şi să nu îi cunosc toate detaliile. Dacă, de exemplu, mi-am idealizat tatăl şi îmi dau seama că realitatea este cu totul alta, refuz să fiu ca el. Am o atitudine care spune „o să mă descurc singur”. Simt dispreţ faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi. Le atribui oamenilor etichete, foarte uşor. Acest lucru face dificile relaţiile mele cu ceilalţi, mai ales cu partenerul meu, deoarece păstrez o distanţă faţă de el. Mă simt umilit vreau să păstrez totul în mine, să nu las să se vadă suferinţa mea interioară. Prefer să îndur totul, chiar dacă este foarte greu şi trebuie să deformez realitatea pentru ca aceasta să fie suportabilă. Vreau să trec sub tăcere cicatricile emoţionale pe care le port. Astigmatismul poate fi, de asemenea, rezultatul unei curiozităţi mari. Nevoia mea nestăvilită de a vedea totul, mi-a „uzat” ochii. Corpul meu îmi spune să îmi acord timpul necesar pentru a aprecia lucrurile. Acest lucru poate înseamnă faptul că ar fi bine să recunosc adevărata frumuseţe din mine, fiinţa minunată care sunt.

Accept faptul că sunt capabil să îmi asum din plin ceea ce sunt, să fiu în contact cu sentimentele mele profunde. Accept iubirea fiind deschis faţă de mine însumi şi îmi manifest această iubire şi faţă de ceilalţi. Vreau să văd adevărul, fiind capabil să primesc într-un mod ordonat mesjele trimise e vocea mea interioară. Astfel voi putea să îmi analizez viaţa, într-un mod mai limpede.

OCHI – CATARACTĂ

Cataracta este o boală în care cristalinul (lentila biconvexă a ochiului) devine treptat opacă astfel încât vederea se deformează, ceea ce poate duce la orbire. Această formă de incapacitate fizică apare în momentul în care nu mai vreau să văd, interior, ceea ce se întâmplă sub ochii mei, ceea ce se va întâmpla sau ceea ce îmi poate influenţa viaţa şi deciziile, pe care le am de luat Ceea ce trăiesc sau ceea ce văd pentru viitor, mă face să spun: „Nu-

mi vine a crede ochilor!” Aş vrea atât de mult ca lucrurile să rămână aşa cum sunt acum! Vederea mea se strică, deoarece energia nu mai ajunge la ochi. Se întunecă şi se şterge; văd viitorul cu un ochi întunecat şi acoperit, fără bucurie şi fără veselia inimii. Este posibil să am o atitudine egocentristă şi să vreau să văd viaţa doar aşa cum vreau eu, fără să ţin cont de realitatea celorlalţi. Refuz să văd anumite evenimente sau persoane, într-un mod mai transparent. Cataracta mă îndepărtează A de prezent, mă retrage din universul înconjurător. Acest lucru îmi displace, în unele aspecte şi trebuie să conştientizez aspectele interioare şi exterioare ale lucrurilor. Există un pericol constant Mă simt izolat, singur în colţul meu de lume. Am nevoie de ceilalţi, aş vrea să pot să-mi trăiesc emoţiile în prezenţa celorlalţi, dar îmi este teamă de reacţiile lor.

Dacă Ie „acopăr” feţele, pot pune astfel o distanţă între mine şi ei şi mă simt mai protejat. Este interesant de notat că, cataracta este o membrană opacă, care împiedică razele de lumină să ajungă la retină. Pentru că soarele simbolizează tatăl, mă întreb dacă îmi este teamă de el şi dacă simt nevoia de a mă proteja… Oare mă tem de privirea Tatălui ceresc, a lui Dumnezeu, care este cel care va pronunţa judecata de apoi? Cataracta apare, de obicei, spre sfârşitul vieţii, în momentul în care apare teama de a îmbătrâni şi de a deveni neputincios. Am impresia că se închid nişte uşi înaintea mea. Folosesc cataracta ca mijloc de protecţie, deoarece „nu vreau să văd imaginea mea în viitor, dacă aceasta nu există şi de teamă că nu îmi va plăcea prea mult”. Refuz să văd ceea ce se întâmplă sau se va întâmpla şi vreau să împiedic sau să încetinesc evenimentul sau „agresiunea” de a mă apropia de el, deoarece mi se pare inevitabil. Dacă am copii, îi consider „ingraţi” faţă de o anumită situaţie. Fiind rigid, acest lucru mă împiedică să văd „cealaltă faţă a medaliei”. Nemaifiind capabil să văd ceea ce se întâmplă în prezent, mă forţez să

îmi reamintesc trecutul, pe care îl consider „timpul frumos de altă dată” de care nu vreau să mă despart. Îmi pierd. flexibilitatea de spirit şi de acţiune, devin mai puţin tolerant şi uit adeseori < evenimentele care mi s-au întâmplat recent. Nu vreau să întrezăresc viitorul, care mi se pare prea întunecat (cataracta afectează mult populaţia din ţările în curs de dezvoltare). Nu îmi mai pot folosi imaginaţia pentru a vedea viitorul; este ca şi. cum ochii mei ar fi tot timpul plini de emoţii care îmi acoperă vederea. Totuşi, pot ridica acest văl care mă împiedică să văd adevărata realitate, concentrându-mi atenţia pe lumina mea interioară. Acest lucru se poate întâmpla, mai ales dacă sunt mai tânăr şi sunt afectat de cataractă: pot decide că viaţa se va ocupa să îmi ofere toate lucrurile de care am nevoie, pe plan fizic, emoţional şi spiritual.

Accept să fac un efort pentru a privi în interiorul meu şi a vedea lumina şi frumuseţea din jurul meu. Aşa voi trăi din plin!

OCHI – CEARCĂNE

Ochii marcaţi puternic de cearcăne sunt în general semnul oboselii. O alergie, rezultată din dependenţa faţă de un produs, poate fi de asemenea cauza cearcănelor. Poate fi vorba şi despre o anemie, ceea ce indică o lipsă de fier.

În acest caz, mă simt limitat în viaţa mea, care este ştearsă. Mă simt spionat, încolţit, ameninţat chiar şi nu ştiu cum să ies din această situaţie.

Accept, să fiu mai independent şi faptul că, fericirea mea depinde doar de mine. Aprobarea celorlalţi devine astfel un plus şi nu o condiţie pentru starea mea de bine.

OCHI – CHERATITA Vezi şi: INFLAMAŢIE, ULCER

Cheratita este o inflamaţie a corneei, însoţită de dureri destul de mari şi poate apărea sub forma unui ulcer. Apare atunci când trăiesc o suferinţă şi o neputinţă faţă de ceva sau cineva, pe care îl văd şi care mă înfurie. Ajung într-o stare în care aş fi capabil să lovesc pe cineva fizic

sau în sens figurat, ajung să îmi doresc ca acea persoană sau acea situaţie să fie „lovită de nefericire”, pentru a obţine astfel un soi de satisfacţie. Cheratita poate fi provocată şi de un sentiment de gelozie. Sau dacă vreau să mă ascund de ceva sau de cineva, pentru a nu fi văzut sau dacă vreau să ascund ceva din exterior. Mă pot regăsi într-o situaţie în care pierd contactul vizual cu cineva şi mi se impune să văd pe altcineva sau altceva. Corneea simbolizând „fereastra” ochiului, vreau să o fac opacă, pentru a fi ca un zid, care mă protejează.

Accept) mesajul pe care mi-l transmite corpul meu, acela că, trebuie să învăţ să văd viaţa cu alţi ochi, cu o atitudine nouă, plină de deschidere şi de înţelegere. Pot vedea lucruri care nu mă privesc, care nu îmi convin şi trebuie să mă detaşez de ceea ce văd. Trebuie să învăţ să renunţ la controlul pe care vreau să îl exercit asupra celorlalţi, asupra lucrurilor sau a situaţiilor din jurul meu, asupra cărora nu am nicio putere.

OCHI – COMOŢIA RETINIANA Vezi şi: CREIER-COMOŢIE

Pe plan fizic, o comoţie survine în urma unui şoc violent (direct sau indirect) asupra unei părţi a organismului meu şi este însoţită de leziuni ascunse, care necesită investigaţii mai profunde. În cazul unei comoţii retiniene mesajul transmis este că refuz să văd ceea ce „îmi sare în ochi” deoarece am o dificultate de a-mi schimba viziunea asupra lucrurilor, de a mă relaxa. Mă opun schimbării şi persist în situaţia actuală.

Accept să las să plece vechile mele gânduri sau feluri de a vedea lucrurile şi fac loc noilor gânduri pe care le am. Începând de acum, îmi ascult intuiţia şi mă las îndrumat de ea şi de sentimentele mele. Mă simt mai liber şi mai senin.

OCHI – CONJUNCTIVITĂ

Conjunctivita este inflamaţia membranei transparente care acoperă interiorul pleoapei şi globule ocular. Există o legătură directă între conjunctivită şi ceea

ce văd. Inconştient, refuz să văd un eveniment sau o situaţie cu care nu sunt de acord sau care mă răneşte. Felul meu de a vedea lucrurile este dureros, pentru că refuz să am o nouă înţelegere asupra unei situaţii sau referitor la punctul de vedere al celorlalţi. Nu sunt în stare să mă pun în locul celuilalt, de unde provine imposibilitatea mea de a ierta. Din această cauză simt frustrare, iritare şi revoltă. „Nu suport ceea ce văd! Mă ustură ochii dacă văd aşa ceva!” Este ca şi cum ochii mei ar vrea să spele tot timpul murdăria pe care o văd într-o situaţie care mă enervează. Poate fi vorba despre ceva îngrozitor şi trebuie neapărat „să spăl onoarea familiei” să o feresc de orice judecată sau scandal. Rezultatul duce la o amorţire mentală şi la o eliberare emoţională, similară cu plânsul. Viaţa, bucuria de a trăi şi entuziasmul meu dispar. Amintirile mele îmi fac rău şi mă refugiez într-o lume ireală, ideală şi romantică. Mă opun vieţii pentru că realitatea este insuportabilă. Tristeţea şi disperarea mea mă fac să mă gândesc frecvent la moarte, pentru că vreau ca durerea să înceteze. Prefer să fiu orb pentru un anumit timp, deoarece ceea ce văd mă face să sufăr. Vreau să mă eliberez de influenţa pe care o am faţă de felul în care mă văd ceilalţi. Trăiesc o situaţie în care aş vrea să îmi folosesc privirea pentru a mă lega de o anumită persoană. De asemenea, o situaţie cu partenerul meu care stârneşte o posibilă separare, poate provoca o conjunctivită. Este momentul să mă opresc, accept, să văd această situaţie, care mă deranjează şi analizez cauzele acesteia, îmi acord dreptul să plâng şi să îmi exteriorizez astfel suferinţa, disperarea. Sunt deschis şi recepţi evit astfel să am din nou conjunctivită. Reiau contactul cu realitatea. Renunţ la trecut. Îmi iau viaţa în propriile mâini.

Îmi accept suferinţa pentru ca aceasta să se transforme în pace interioară. Sunt conştient de toate posibilităţile care mi se oferă şi îmi creez viaţa aşa cum vreau.

OCHI – DALTONISM (non-perceperea culorilor)

A fi daltonist înseamnă să vezi lumea fără culoare, cenuşie şi monotonă. Se poate întâmpla să nu disting anumite culori sau să confund culorile (de obicei, roşul şi verdele). În acest caz, mă întreb în ce situaţie din viaţa mea am trăit un stres puternic, care avea legătură cu culoarea sau cu culorile pe care nu le pot distinge. De exemplu, dacă nu văd culoarea roşu, poate am fost în pericol de moarte, în copilărie, deoarece era să fiu lovit de un tren roşu. Roşul, fiind acum asociat cu un pericol de moarte, nu mai vreau, inconştient, să văd această culoare. Dacă nu pot distinge nicio culoare, este valabil acelaşi principiu. Există, de multe ori, o violenţă mare în viaţa mea; am fost tratat foarte dur, când eram copil şi vreau să mă deconectez de lume, nu mai am încredere în ceilalţi. Cadrul meu de viaţă nu mai este în armonie cu valorile mele. Poate cândva am decis să nu mai „visez în culori", pentru a nu mai fi dezamăgit şi a vedea viaţa în gri; astfel încetez să mai văd culorile din viaţa mea. Şi pentru că, visele noastre de astăzi creează realitatea de mâine, decid ca, începând de acum, să las culorile să facă parte din imaginaţia mea. Îmi imaginez rozul verdele sau albastrul. Asemenea unui pictor, eu creez amestecul culorilor. Absorb toate culorile lumii. Îmi las fantezia să zburde liber, îmi exprim bucuria de a trăi printr-o mie de posibilităţi.

Accept faptul că am putere doar asupra mea şi deschid orizonturi noi, pentru a dobândi o nouă viziune asupra lucrurilor. Astfel voi putea vedea viaţa mea sub o nouă lumină, la fel şi lecţiile pe care le am de învăţat.

OCHI – DEZLIPIREA DE RETINĂ

Dezlipirea de retină este o afecţiune a ochiului cauzată de desprinderea retinei de restul peretelui ocular sub efectul pătrunderii de lichid subretinian. Dezlipirea de retină decurge dintr-o situaţie în care am văzut ceva ce s-a petrecut în faţa mea şi mi-a provocat un stres foarte puternic, chiar un şoc şi am ţinut în mine, poate

inconştient, acest lucru. Am impresia că imaginea celui eveniment, pe care îl consider îngrozitor şi înspăimântător, va rămâne i impregnat în memoria mea pentru tot restul vieţii! Nu mi-am putut „desprinde ochii” de la acea situaţie. Prima mare problemă la ochi apare de multe ori în copilărie, deoarece încă nu am reflexe formate, pentru a-mi proteja ochii atunci când văd ceva traumatizant. Ochii mei rămân „lipiţi” de ceea ce văd. Mai târziu, orice stres puternic, care afectează ochii, se poate transforma într-o dezlipire de retină. Ceea ce a rămas imprimat în mine, nu se poate „desprinde, dezlipi”. În acest caz, îmi pot pune întrebarea dacă vreau, într-un anumit fel, să mă desprind de lumea în care trăiesc. Mi-am pierdut încrederea în viaţă, în general şi nu mai vreau să mă implic, fiindcă nu am încredere în nimic. Îi resping pe cei din jurul meu, pentru că nu mai vreau să sufăr. Nu mai vreau „să îi ating cu privirea pe ceilalţi” Mă feresc de toată lumea. Suferinţa mă face să mă retrag în mine însumi. Amintirile mele dureroase mă urmăresc peste tot. Mă simt deconectat de lumină. Trebuie să fac faţă acelei imagini, în loc să vreau să o ascund undeva într-un ungher sau să o neg. Pot cere ajutorul unui terapeut, pentru a găsi cauza care m-a determinat să văd acel eveniment traumatizant şi a identifica lecţia de viaţă pe care o am de asimilat. După încheierea acestui proces, voi evita alte situaţii în care aş putea să provoc o dezlipire de retină.

Accept faptul că este posibil să-mi fi creat viaţa prin gândurile negative, faţă de mine şi de ceilalţi. Accept să reiau contactul cu visele mele, cu aspiraţiile mele. Accept să mă apropii de oameni, să împărtăşesc la nivelul inimiiv experienţele mele, tot ceea ce am trăit. Fiind mai apropiat de emoţiile mele, mă apropii de esenţa mea divină şi ochii mei pot astfel să înceapă un proces de vindecare.

OCHI – DEGENERESCENTĂ RETINIANA (maculară)

Degenerescenta maculară este forma cea mai frecventă şi cea mai gravă de degenerescentă retiniana.

Aceasta constă într-o distrugere progresivă a maculei (zona centrală a retinei unde acuitatea vizuală este maximă). Apare mai frecvent la persoanele de peste 70 de ani. În acest caz, sunt confruntat cu situaţii din care nu există punct de întoarcere. De exemplu, atunci când văd o persoană iubită, în momentul în care îşi părăseşte corpul fizic. Mă simt neputincios faţă de durerea mea, deoarece nu am nicio putere asupra morţii, a mea sau a altcuiva. Această viziunea, pe care nu o suport, mă face să mă deconectez de lume: nu mai vreau să o văd. Mă întreb ce mai caut aici…

Accept faptul că încă mai am un rol de jucat pe acest pământ. Prin prezenţa mea manifest iubire şi lumină, care iradiază asupra celor din jurul meu, mai ales a celor pe care îi iubesc. Decid să îmi împlinesc visele, să las viaţa să curgă în mine. Corpul meu şi mai ales ochii mei se vor regenera şi voi ave atoată energia necesară pentru a trăi viaţa din plin!

OCHI – GLAUCOM

Glaucomul implică un blocaj al canalului de scurgere al ochiului, care împiedică eliberarea lichidelor şi provoacă o creştere a presiunii interne. Aceste lichide simbolizează toate lacrimile care ar fi trebuit să curgă, de-a lungul vieţii mele şi care, acumulându-se provoacă o presiune pe retină şi deteriorararea vederii. Glaucomul afectează mai ales persoanele de peste 60 de ani, care au sentimentul că au văzut destul.

Poate fi semnul unor resentimente vechi şi a unui refuz de a ierta. Pot avea impresia că sunt depăşit, subjugat de viaţă şi îmi este frică de viitor. Mă simt obosit şi viaţa mea se schimbă şi devine mai greu de acceptat pe plan emoţional. Refuz să mă văd îmbătrânind. Nu mai pot vedea imaginile viitorului şi îmi convine foarte bine acest lucru. Deoarece, un ochi afectat de glaucom reacţionează ca o lupă, este posibil să existe ceva sau cineva în viaţa mea, de care aş vrea să mă apropii cât mai repede posibil.

Poate fi vorba despre o apropiere în spaţiu sau timp. Mă simt ca şi cum aş fi în întârziere. Scopul meu este atât de aproape, dar simt un pericol care mă urmăreşte. Glaucomul mă obligă să privesc, doar înainte şi nu în lateral, ca şi cum aş purta ochelari de cal. Am impresia că am ratat sau am trecut pe lângă anumite lucruri din viaţa mea şi am resentimente din această cauză. Ca şi cum ocaziile mi-ar scăpa printre degete, exact în momentul în care aş putea obţine sau realiza ceva. Mă simt de parcă aş fi într-un tunel. Există atât de multe lucruri care se petrec în interiorul şi în exteriorul meu, încât mă simt pe undeva golit. Reperele mele, care erau înainte familiare, se schimbă şi sunt foarte trist să văd că pierd ceva la care ţineam foarte mult. Viaţa mea devine tristă, plină de melancolie şi nefericită. „Ce îmi rezervă viitorul? Oare chiar vreau să ştiu acest lucru?” Nu mai văd nicio posibilitate, nicio ieşire pentru a reuşi în viaţă. Apar tot felul de posibilităţi, dar le ratez, tot timpul, îmi îngrădesc libertatea. Aş vrea atât de mult să îmi reţin trecutul, încât lucrurile rămân aşa cum sunt. Trăiesc o tensiune puternică şi am impresia că voi crăpa!

Accept să înlătur vălul care mă acoperă şi să văd lumea cu iubire şi tandreţe. Nu mă mai agăţ de ceilalţi şi trăiesc intens în prezent. Iert şi accept să văd viaţa cu mai multă toleranţă.

OCHI-HIPERMETROPIE ŞI PREZBITISM

În cazurile de hipermetropie şi prezbitism, vederea de aproape este afectată. Hipermetropia apare mai ales la copiii mici, din cauza unei refracţii oculare. Cât despre prezbitism, acesta reprezintă o diminuare progresivă a acomodării ochiului şi apare, de obicei, în jurul vârstei de 40 de ani. Amândouă afecţiunile denotă o frică de prezent. Oare ce se întâmplă în viaţa mea, aproape de mine, ceva ce refuz să văd? Poate fi vorba de incapacitatea mea de a „pune lucrurile în ordine” şi a vedea calm ceea ce este accesibil, foarte aproape de mine. Mă interesează mai mult

ceilalţi, relaţiile personale şi evenimentele exterioare, în loc să privesc în interiorul meu. Această stare poate fi cauzată de un şoc sau de un traumatism, care m-a determinat să cred că acest prezent nu este pentru mine. Devenind extrovertit şi privind mai departe, aleg să ignor ceea ce se petrece lângă mine şi visele mele sunt îndreptate spre viitor. Ochii mei devin ca un binoclu care caută tot timpul, în depărtare. Vreau să mă distanţez de anumite aspecte din viaţa mea actuală, prin urmare privesc în depărtare pentru a vedea ce viitor se zăreşte pentru mine. Am o dificultate de a fi apropiat şi intim cu cei din jurul meu. Evit să văd cine sunt cu adevărat. Nici măcar nu îndrăznesc să mă privesc în faţă. Nu îmi place ceea ce văd şi evit să mă implic în situaţii care mă deranjează. Simt că există ceva ce îmi scapă. Vreau să prevăd totul dinainte. Chiar dacă mi se pare periculos ceea ce fac. În ceea ce priveşte prezbitismul, trăiesc o stare de nelinişte, deoarece ceea ce văd acum mă îngrijorează: îmbătrânesc, copiii pleacă de acasă, devin tot mai trist. Devin mai sensibil la comentarii şi la critici. Vederea mea se modifică, în funcţie de ceea ce vreau şi ceea ce nu vreau. Mă distanţez de viaţa mea actuală. Devin mai conştient de moarte şi mă simt vulnerabil faţă de ceea ce se întâmplă cu mine sau cu familia mea. Poate fi vorba despre o moarte simbolică, după perioada de pensionare. Trebuie să mă pregătesc, să îmi fac planuri şi mă întreb dacă voi avea destule resurse financiare pentru a le îndeplini. Prezbitismul poate apărea mai devreme în viaţa mea, la o vârstă mai fragedă, dacă am avut de a face cu o situaţie legată de moarte. Deşi sunt tânăr, mă simt deja „bătrân”. Am impresia că am suportat atât de multe încercări în viaţa mea, încât simt că, parcă am trăit deja două vieţi. Îmi simt corpul uzat, împietrit. În cazul în care doar unul dintre ochi este afectat, este important să verific semnificaţiile legate de partea corpului afectată (stânga: intuiţie, dreapta: raţiune).

Accept să văd viaţa mea actuală cu toată frumuseţea ei şi ştiu că mă aflu în siguranţă, AICI ŞI ACUM. Accept să îmi privesc în faţă emoţiile şi situaţiile în care mă aflu şi în care nu mă simt confortabil. Doar prin acceptarea de a vedea prezentul voi putea crea viitorul, deoarece trebuie să conştientizez ceea ce vreau să schimb şi să îmi folosesc toată energia pentru a crea o lume nouă, adaptată nevoilor mele. Accept să îmi ascult înţelepciunea interioară, care se exprimă prin intuiţia mea.

OCHI-MIOPIE

Miopia îmi afectează vederea la distanţă. Nesiguranţa mea faţă de viitor mă face să văd lucrurile mai grave şi mai neliniştitoare decât sunt în realitate. Se pare că nu sunt pregătit să le înfrunt. Văd ceea ce este aproape de mine, dar vederea mea la distanţă este acoperită, din cauza muşchilor oculari contractaţi şi tensionaţi. Există o ceaţă care mă împiedică să văd pericolul de departe. Sunt capabil să mă ocup de viaţa mea „de pe o zi pe alta”, cu uşurinţă. Dar, îmi este greu să îmi creez propria viziune asupra viitorului şi să văd posibilităţile în faţa mea, să fac faţă şi să îmi depăşesc fricile şi nesiguranţa. Sau mă poate deranja un mister, care poate nu va fi niciodată rezolvat, pentru care nu voi găsi niciodată o soluţie. Percepţia mea interioară asupra adevărului, este neclară, înceţoşată. Există o distorsiune între ceea ce văd şi ceea ce trăiesc. Faptul de a vedea foarte bine din apropiere, implică o dificultate de a-mi găsi masa mea de manevră, în anumite situaţii. Trăiesc situaţii în care ar mai fi lipsit foarte puţin, să se întâmple ceva, de exemplu, un accident de maşină. Dacă sunt miop, am tendinţa de a fi timid şi introvertit, ceea ce poate proveni din experienţe din copilăria mea, abuzive sau înspăimântătoare pentru mine (de exemplu privirea ostilă şi furioasă a unui părinte). Dacă, de exemplu, un profesor sau un unchi mă bătea, am devenit miop, deoarece îmi era frică de el şi nu voiam să îl văd, pentru că, imediat ce îl

vedeam, deveneam nervos, neliniştit, ştiam ce mă aşteaptă. Aveam impresia că sunt abuzat şi voiam să înceteze acest lucru. Am simţit necesitatea de a mă proteja de lumea exterioară, asemenea unui autist, prin miopie. De obicei, cu excepţia faptului de a fi trăit un alt conflict, vederea mea de aproape va fi mai bună decât a majorităţii oamenilor, deoarece ştiu, chiar şi inconştient, că este important să văd bine ceea ce se petrece lângă mine, pentru a mă putea apăra sau pentru a evita să fiu rănit, atunci când mă simt ameninţat.

Miopia indică, în general, o subiectivitate exagerată. Expresia „a nu vedea mai departe de vârful nasului" descrie foarte bine această stare de spirit, de a nu vedea în depărtare, din laşitate sau lene sau dun cauza decepţiilor vieţii. „Nu îmi cred ochilor" ilustrează foarte bine cum mă simt uneori este mai simplu să îmi plâng de milă, în loc să acţionez. Oare partenerul meu îşi petrece mult timp departe de mine? Mă pot întreba dacă nu cumva expresia" ochii care nu se văd, se uită" se poate aplica şi în cazul meu Sau poate îmi lipseşte prezenţa tatălui meu Sau cred că realitatea exterioară şi viitorul meu sunt nesigure, deoarece nu îmi folosesc forţele şi înţelepciunea interioară. Pentru că mă simt rănit de ceilalţi, nu mai vreau să interacţionez cu ei. Mă simt neputincios, fără susţinere şi nu mai pot merge mai departe.

Acceptând să văd lumea exterioară, voi învăţa mai multe despre mine. Viziunea mea se va lărgi şi îmi voi dezvolta spaţiul meu interior. Aleg drumuri noi, am încredere în mine. Accept faptul că fiecare persoană este responsabilă, de propria ei viaţă; văd viitorul într-o lumină frumoasă şi pozitivă şi se va manifesta exact aşa în viaţa mea.

OCHI-NISTAGMUS

Nistagmusul reprezintă o suită de mişcări sacadate şi rapide ale globilor oculari, involuntare, de multe ori fiind un simptom al unei afecţiuni a centrului nervos. Ochii mei

se mişcă tot timpul dintr-o parte în alta, când sunt afectaţi de nistagmus. Trebuie să mă întreb când a apărut această afecţiune în viaţa mea. De obicei, poate fi vorba despre o perioadă în care trăiam o situaţie în care exista un pericol şi încercam să găsesc toate soluţiile posibile pentru a scăpa de acea situaţie. Am impresia că nu mă pot salva decât dacă caut tot timpul în jurul meu elemente care, mă fac să apreciez viaţa.

Nu prea ştiu pe ce să îmi opresc privirea. Este important să regăsesc evenimentul iniţial, pentru a conştientiza cauza acestei afecţiuni şi astfel, pentru a reuşi să o vindec. Am impresia, de asemenea, că există imagini care defilează constant, chiar şi în mintea mea şi acest lucru mă oboseşte. Am nevoie să cobor ochii pentru ca totul să se oprească.

Accept să conştientizez faptul că pericolul putea fi real pentru mine, în trecut, dar acum nu mai există: sunt tot timpul îndrumat şi protejat.

OCHI – ORBIRE

Sunt considerat orb dacă am 10% din vedere sau mai puţin. Dacă mă aflu în această situaţie, mă întreb ce anume nu vreau să văd sau ce îmi este teamă să văd în viaţa mea, fie că este vorba despre persoane, fie că este vorba despre o persoană sau o situaţie. Vreau să mă protejez şi mă ghemuiesc în lumea mea, pe care 6 pot crea aşa cum vreau eu: mă simt în siguranţă şi noua mea realitate este mult mai plăcută decât cea pe care aş putea să o văd în viaţa reală. Astfel pot depăşi pericolul pe care îl simt tot timpul în urma mea şi de care nu pot scăpa. Dacă am orbit în urma unui accident sau a unei boli, caut cauza care ar putea fi legată de pierderea vederii. Apoi integrez această cauză pentru conştientizarea pe care o am de. făcut şi accept să „văd” din nou şi să las vederea mea interioară să se dezvolte tot mai mult în iubire şi în înţelegere. Dacă m-am născut orb, mă întrebpână la vârstă, chiar dacă este vorba despre o vârstă foarte mică,

mi-a fost frică de lumea exterioară, ca şi cum aş fi fost în pericol şi singura modalitate de amă simţi bine era să mă deconectez de lume. Oare voiam să văd lumea, cu adevărat? Poate ceilalţi au vrut să mă ascundă, chiar şi atunci când eram în pântecele mamei. Faptul de a nu vedea în jurul meu mă ajută să evit să mă compar cu alţii. Dacă mă simt urât, limitat, nu am de a face cu acest lucru, tot timpul. Uneori este mai uşor să nu vezi nefericirea umană, decât să îi faci faţă. Aceasta reflectă sărăcia mea interioară şi acceptând să îmi concentrez atenţia doar pe bogăţiile mele interioare, vederea mea se va ameliora şi voi fi capabil apoi să văd frumuseţea peste tot indiferent de vârsta la care am devenit orb, în totalitate sau parţial, acest lucru indică faptul că există un refuz de a deveni eu însumi şi a mă naşte în lumea exterioară. Vreau să închid ochii, pentru a nu vedea amintirile care îmi fac rău, mai ales dacă sunt orfan şi părinţii mei nu m-au văzut niciodată, nu m-au privit. Sunt dependent de cineva, din cauza situaţiei mele. Îmi îngrădesc singur libertatea. Mă conformez lumii exterioare când, de fapt, aş putea să trăiesc în funcţie de propriile mele nevoi, de adevărul meu profund.

Este posibil ca vederea mea să revină complet: trebuie să accept cine sunt şi lumea din jurul meu, cu toată frumuseţea ei, cu tot negativismul şi inegalităţile ei. Accept aici şi acum să fac faţă tuturor fricilor mele şi să îmi recunosc potenţialul. Accept să ies din rolul meu de victimă şi să devin creatorul vieţii mele. Mă privesc în ochi aşa cum sunt. Accept să fiu eu însumi, nu să mă conformez celorlalţi. Devenind stăpân pe viaţa mea, acceptându faptul că lumea este ceea ce este şi că singura putere pe care o am este asupra mea, realităţile exterioare şi interioare vor fi mai clare şi îmi pot redobândi vederea. Şi meritul este doar al meu! Refuzând să deschid ochii, să văd lumea exterioară, nu am alte alegeri decât să privesc în mine însumi şi să conştientizez Universul meu interior. Există

cineva în viaţa mea care mă lasă să orbesc şi în care nu mai am încredere? Ce anume îmi tulbură discernământul? Accept să văd bogăţia din interiorul meu, lumina din mine.

OCHI – PTERIGION

Reprezintă o îngroşare a conjunctivei (albul ochiului), de formă triunghiulară, care se întinde de la cornee până la unghiul intern al ochiului. Dacă am această afecţiune, înseamnă că mă simt expus intemperiilor vieţii, vulnerabil faţă de tot ceea ce este în jurul meu; nimeni nu mă protejează de ceea ce văd. Îmi este greu să coabitez cu lumea din jurul meu, deoarece inima mea de copil nu ştie cum să reacţioneze şi cum să se protejeze de toate aceste agresiuni. Mă simt incapabil să fac faţă lucrurilor pe care le văd şi există lucruri care îmi scapă, în apropierea mea.

Accept să fiu în contact cu lumea mea interioară. Privesc fără să judec ceea ce se întâmplă în jurul meu. Conştientizez faptul că, ceea ce mă deranjează sau mă întristează mă trimite la propriile mele. răni interioare. Nu pot fi stăpân decât pe propria mea viaţă şi ştiu că fiecare are aceeaşi putere, trebuie doar să accept acest lucru.

OCHI – PUPILE

Pupila este orificiul central al irisului pe unde trec razele de lumină. Ea dozează cantitatea de lumină care pătrunde în ochi. Midriază reprezintă dilatarea i: anormala a pupilei şi imobilitatea irisului. Când apare această problemă, investighez lucrurile fundamentale pentru mine şi nu îmi pot capta esenţa vieţii mele. Ce sens are viaţa mea, care sunt aspiraţiile mele? Un sens pe care nu reuşesc s-şă îl văd, deoarece caut în afară răspunsurile pe care trebuie să le găsesc în interiorul meu, în centrul meu, în inima mea. O pupilă prea dilatată (uveita) indică o situaţie pe care trebuie să o rezolv urgent (a se vedea şi referirile la inflamaţie, din această carte). În cazul în care există o diferenţă de mărime între cele două pupile (anizocorie), există o situaţie sau un aspect, o latură a vieţii nmele, pe care nu mai suport să o văd. Lucrurile nu

mai sunt clare, totul este confuz.

Nu mai pot îndura imaginile pe care le văd. Mă simt singur ca un orfan, care nu mai poate fi lângă părinţii lui, pentru a fi ajutat şi protejat. Există o dualitate în adâncul meu. Încerc să fiu echilibrat, în ciuda durerii care este prezentă tot timpul.

Accept să clarific situaţiile incerte, îmi acord timp pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care am nevoie să le limpezesc. Îmi ascult vocea interioară şi adaptez situaţiile în funcţie de nevoile mele. Astfel, voi putea vedea lumina de la capătul tunelului şi voi putea avansa în viaţă, cu încredere şi determinare.

OCHI – RETINITA PIGMENTARĂ SAU RETINOPATIA PIGMENTARĂ

Retinita pigmentară sau retinopatia pigmentară este considerată o boală ereditară, care determină degenerarea celulelor vizuale receptoare de lumină. Afectează mai ales copiii. Ochiul nu se mai poate adapta la întuneric şi câmpul vizual se-micşorează în timp. Nu mai văd lumina. Această boală se dezvoltă şi îmi este ruşine de mine, de ceea ce sunt, atât pe plan fizic, cât şi intelectual. Mă consider ridicol. Este ca şi cum nu aş fi văzut niciodată lumina zilei, o parte din mine este ascunsă. Această ruşine poate apărea, de asemenea, după o situaţie îngrozitoare, la care am fost martor. Vederea mea de copil a fost murdărită. Nu trebuie să se afle acest lucru! Trebuie să rămână ascuns, în întuneric. Vreau să mă opun acestei viziuni a nefericirii. Aş vrea ca ceilalţi să nu îşi îndrepte privirea spre mine. Este posibil să fiu perfecţionist şi faptul de a vedea o problemă în faţa mea, îmi provoacă un stres puternic. Poate îmi este teamă că nu voi realiza tot ceea ce mă aşteaptă în viaţă sau refuz să mă văd bătrân, deoarece îmi este frică de moarte. O situaţie în care simt abandon, mă poate îndepărta de o persoană iubită, pe care nu o mai pot vedea ca înainte. Corpul meu răspunde acestui stres prin diminuarea câmpului meu vizual, sperând că astfel va

diminua stresul.

Trebuie să învăţ să mă accept aşa cum sunt şi să am o privire pozitivă faţă de cea ce sunt, deoarece sunt o persoană unică şi extraordinară.

OCHI – STRABISM

Dacă sunt afectat de strabism, se spune, în limbaj comun, „că mă uit chiorâş”, am privirea încrucişată. Axele vizuale ale ochilor mei nu sunt paralele. Strabismul denotă contradicţii, dualităţi sau incertitudini, faţă de relaţiile mele cu cei din jur, o luptă continuă între nevoia mea de singurătate şi cea de a fi admirat, o dorinţă de independenţă confruntată cu frica de a fi singur.

Blândeţea tăcerii este tot timpul în contradicţie cu nevoia mea de a pune întrebări. Îmi este greu să mă concentrez doar pe un aspect o dată. Nu am încredere în oameni şi în situaţii, pe care le consider „strâmbe”.

Accepţi să învăţ să îmi descopăr adevăratele nevoi şi să mă simt bine în orice situaţie.

OCHI – STRABISM CONVERGENT

Strabismul convergent (ochii încrucişaţi) este o deviere a privirii, spre interior, spre nas. De obicei, implică faptul că refuz să văd anumite lucruri aşa cum sunt în realitate, din cauza unei nesiguranţe pe care o pot reprezenta pentru mine. Este posibil să vreau să scap, astfel, de anumite persoane pe care le consider ameninţătoare pentru mine, pe care le văd ca pe nişte prădători. Prefer să port ochelari corectori. Astfel, ochii mei pot veghea tot timpul în jur, pentru a vedea un eventual pericol. Mă tem de ce s-ar putea întâmpla. În funcţie de ochiul care „fuge” pot descoperi anumite aspecte ale personalităţii mele. Dacă ochiul meu stâng are privirea spre interior, înseamnă că sunt foarte speriat şi am un complex de inferioritate. Dacă este vorba despre ochiul drept, probabil sunt o persoană foarte bănuitoare şi ranchiunoasă. Este un mod de a-mi concentra întreaga atenţie spre o persoană pe care vreau să o supraveghez tot

timpul. Ochiul stâng îndreptat în sus, denotă faptul că sunt un visător, care nu are noţiunea timpului. Dacă ochiul drept se uită în sus, înseamnă că sunt o persoană indisciplinată şi cu o inteligenţă iraţională. Strabismul mai are un efect, acela de a mă determina să văd lumea doar în două dimensiuni. Dacă am privirea încrucişată, îmi este greu să văd direcţia în care merg. Nesiguranţa mea şi angoasele mele mă fac să caut o prezenţă liniştitoare. Nu „am ochi decât pentru o anumită persoană”. Dacă sunt copil, este vorba, de obicei despre unul dintre părinţii mei, dar poate fi vorba şi despre un anumit grup sau un profesor. Dacă este vorba despre o prezenţă fizică a cuiva, este ca şi cum ochii mei ar căuta tot timpul prezenţa oculară a acelei persoane, care reprezintă pentru mine siguranţa şi un soi de autoritate. Ochii mei caută în diverse direcţii. Ochii încrucişaţi pot indica o situaţie în care sunt confuz, singur. Mă simt rupt între două persoane şi nu ştiu cum să mă poziţionez.

Pentru a îmi uni percepţia, trebuie să observ lucrurile din toate unghiurile posibile şi să accept realitatea. Devin atent la toate mesajele pe care mi le transmite corpul meu şi descopăr o viziunea a vieţii, în totalitatea ei. În loc să îmi găsesc siguranţa în jurul meu, accept să o caut în interiorul meu. Las deoparte lucrurile care m-au influenţat în viaţă şi îmi creez o viaţă plecând de la nevoile mele, de la spiraţiile mele, de la forţele mele interioare. Astfel îmi voi găsi stabilitatea interioară. Dacă trăiesc în armonie, ochii mei îşi vor relua poziţia normală. Punctele mele de vedere pot fi diferite de ale celorlalţi. Important este să îmi fiu fidel mie însumi.

OCHI – STRABISM DIVERGENT

La fel ca şi în cazul strabismului convergent, strabismul divergent, este tot o deviere a ochilor, dar, de data aceasta, spre exterior. Strabismul divergent denotă, de asemenea, o frică de a privi prezentul în faţă. Când ochiul drept este afectat, este un semn al faptului că există

un efort intelectual care încearcă să amelioreze relaţie1 dintre inteligenţă şi o anumită situaţie. Am impresia că inteligenţa mea stă pe loc, ceea ce mă poate predispune spre depresie. Dacă este vorba despre ochiul stâng, sunt o persoană foarte sensibilă. Acţiunile pe care le realizez sunt în funcţie de această sensibilitate. Mă văd ca pe o pradă uşoară, deoarece mă simt foarte fragil.

Stabismul divergent indică faptul că mă simt într-o poziţie de victimă sau de neputinţă. Am nevoie de o vedere de ansamblu pentru a vedea cât mai multe lucruri posibile şi astfel să mă protejez şi să evit să fiu din nou rănit în viaţa mea afectivă, în cazul în care apar posibili parteneri.

Accepţi, să trăiesc momentul prezent şi să privesc fiecare situaţie în faţă. Sensibilitatea mea mă ajută să iau decizii mai clare, ştiind că sunt tot timpul îndrumat şi protejat

OCHI USCAŢI Vezi: OCHI

OMBILIC (BURIQ)

Ombilicul este deschiderea din peretele abdominal prin care fetusul este legat cu cordonul ombilical. Imediat după naştere, devine o cicatrice şi este denumit, în limbaj curent buric. O durere la acest nivel implică faptul că trebuie să fiu mai deschis faţă de ceilalţi, în loc să fiu centrat pe mine. Este posibil să fiu pe cale să „tai cordonul ombilical”, adică dependenţa faţă de mama şi mediul meu familial.

Când eram fetus, prin buric primeam toată hrana esenţială x creşterii. supravieţuirii mele. O anomalie sau o afecţiune a buricului poate să indice că am. O nevoie vitală de ceva din viaţa mea şi nu primesc acel lucru sau, din contra, că aş vrea să resping, să evacuez ceva ce am consumat sau am primt în cantitate, prea mare şi mai este bun pentru mine. Pot avea o dificultate de a mă detaşa de influenţa părinţilor mei, de a „tăia cordonul”. Tot ceea ce car după mine inutil, devine o povară. Îmi reanalizez locul pe care îl ocup în cadrul clanului familial şi am impresia,

că nu fac parte din el. Dacă sunt bebeluş şi am buricul roşu şi inflamat, acest lucru indică faptul că trăiesc multă furie faţă de incapacitatea mea de a trăi anumite lucruri. Am nevoie să fiu aproape de mama mea şi, în acelaşi timp, am nevoie de spaţiu. Dacă sunt părintele acelui copil, este nevoie să observ dacă şi eu trăiesc acelaşi lucru, deoarece bebeluşul este foarte sensibil la ceea ce simt eu. Buricul este considerat de către unii oameni un centru de energie, important pentru deschidere. Există chiar un grup: denumit „adoratorii. buricului”, în care se fac exerciţii de meditaţie pe această parte a corpului; care, reprezintă deschiderea pasajului vieţii, de când eram fetus, în pântecele mamei.

Învăţ; să îmi accept partea excentrică, să îmi recunosc calităţile cu modestie, evitând astfel să mă consider „buricul pământului” şi astfel să pot vedea toată frumuseţea care există în fiecare fiinţă şi în fiecare lucru. Ignor orice relaţie sau situaţie care nu mai este bună pentru mine, pentru a lăsa să vină spre mine noi cunoştinţe sau noi contacte care aduc un vânt de prospeţime şi de schimbări pozitive în viaţa mea.

OMBILICALĂ (HERNIE…) Vezi şi: HERNIE

Hernia ombilicală poate fi o manifestare a dezamăgirii mele sau a regretului de a fi trebuit să mă detaşez de mediul confortabil şi sigur; pe care îl reprezenta burta mamei. Am impresia că trebuie să mă descurc singur acum şi trebuie să fac eforturi pentru a atinge scopurile pe care mi le-am fixat şi care devin dintr-odată mult mai puţin interesante.

Accept faptul că am întreg potenţialul necesar pentru a-mi atinge obiectivele şi recunosc că viaţa mă va sprijini pe deplin. Acceptând să ajut fără: egoism, îmi deschid inima spre iubirea celorlalţi.

OMOPLAT

Omoplatul este, un qs lat, larg şi subţire, care face parte din schelet. Împreună cu clavicula uneşte braţul de

trunchi. O afecţiune a omoplatului poate indica o revoltă faţă de autoritate, deoarece mă simt strivit de aceasta. Problemele (fracturi sau altceva) care pot afecta omoplatul pot proveni dintr-o contradicţie între ceea ce sunt, reprezentat de trunchi şi ceea ce vreau să exprim, reprezentat de braţe, care reprezintă prelungirea energiei inimii. Tensiunile (sau nodurile) la nivelul omoplatului stâng indică faptul că sunt în dezacord cu partenerul meu sau cu copiii mei, iar tensiunile la omoplatul drept, indică faptul că există ceva, cu ce nu sunt de acord, la serviciu. O afecţiune a omoplatului subliniază faptul că am tendinţa de a mă lăsa „călcat în picioare”. Am nevoie de un scut pentru a mă proteja. Există o situaţie în viaţa mea în care mă simt complet inferior celorlalţi, mai slab, mai incompetent. Trăiesc în pasivitate, ceea ce îmi diminuează nivelul de energie.

Accept să ţin cont de toate aspectele mele, pentru a manifesta armonie în viaţa mea, în acţiunile pe care le fac. Îmi acord timp, în linişte, pentru a medita şi pentru a vedea cine sunt cu adevărat. Învăţ să fiu în largul meu când sunt singur, deoarece în singurătate pot să intru în contact cu esenţa mea divină. După aceea îmi va fi mai uşor să îmi exprim nevoile.

OMUCIDERE

Pot să îmi doresc să omor pe cineva. Dacă hrănesc această dorinţă cu resentimente şi cu ură, mă expun unei energii negative colective (egregora – energia sub formă de conştiinţă, formată din gândurile mai multor persoane) legate de acest gând, care poate mă va împinge spre acţiune. Oare ce vreau să omor în mine? Suferinţa mea, durerea mea, ura mea? Am resentimente pentru că am pierdut ceva şi îi fac pe ceilalţi responsabili de suferinţa şi de disperarea mea. Rana mea interioară mi se pare insuportabilă. Suferinţa pe care o trăiesc necesită curaj: curajul de a cere ajutor, curajul de a avea încredere în cineva care ar putea să mă ajute necondiţionat, cineva în

care aş putea avea încredere.

Accept să mă eliberez de trecut, să mă iert şi îmi regăsesc forţa pentru a redeveni stăpân pe viaţa mea.

OPIUM (consum de…) Vezi: DROGURI

OPRESIUNE

Când mă simt opresat am senzaţia că am o greutate pe piept, la nivelul plămânilor. Pot avea şi impresia de sufocare. Poate fi vorba despre emoţiile care m-au cuprins, de grijile mele care cântăresc mult, de revolta mea care mă roade pe interior. Este posibil să mă simt copleşit de o autoritate şi am impresia că sunt abuzat de „putere". Pot simţi, faţă de persoană sau faţă de: o situaţie, o nesiguranţă interioară profundă, care mă face să vreau să rezolv acea situaţie, cât mai repede posibil. Îmi este frică de critică, mă închis într-un anumit fel de face lucrurile, pentru a trece neobservat şi a nu stârni agitaţie.

Accept să îmi regăsesc puterea, interioară. Conştientizez libertatea pe care o am. Îmi eliberez sentimentele negative pentru a face loc calmului şi iubirii.

OPRESIUNE PULMONARĂ

O astfel de stare denotă faptul că există un dezechilibru între presiunea din interiorul meu şi cea din exterior. Este un sentiment foarte puternic care blochează circulaţia vieţii în mine. Trebuie să conştientizez şi să mă întreb, dacă acea presiune puternică vine din interiorul meu şi ce anume mă împiedică să respir regulat şi adânc. Există ceva ce mă arde, este ca şi cum plămânii mei s-ar supra-încălzi. Această senzaţie este amplificată de incertitudinile şi nesiguranţa mea.

Accept să mă relaxez, să nu mă mai oblig să fiu într-un anumit fel sau să fac atât de multe lucruri. Pentru a mă ajuta să înlătur această presiune, inspir lumina şi iubirea, care purifică aceste emoţii, care vor fi astfel echilibrate.

OREION Vezi şi: GLANDE SALIVARE, INFECŢII, BOLILE COPILĂRIEI

Oreionul este o infecţie virală contagioasă, care se

manifestă cel mai des prin inflamarea unor glande, mai ales a glandelor salivare. Copiii sunt afectaţi cel mai des de această boală. Există ceva sau cineva în viaţa mea, faţă de care simt o iritare, o frustrare. Mă simt denigrat, criticat şi uneori aş vrea, la rândul meu, să îi „scuip” pe oameni în faţă. Doar dacă nu este cumva altcineva care ar vrea să facă la fel, în ceea ce mă priveşte pe mine sau ideile mele! Am o dificultate de a înghiţi lucrurile care îmi plac mult, deoarece am fost împiedicat sau mi s-a interzis să fac acest lucru. În general, oreionul afectează mai mult copiii decât adulţii, copiii având o dificultate mai mare în exprimarea furiei şi a frustrării. Mă bat tot timpul cu mine însumi, mă judec cuseveritate, mă percep ca fiind fragil şi anormal. Îmi neg instinctele şi energia mea sexuală care începe să se trezească. Acest lucru îmi limitează dezvoltarea.

În loc să mă denigrez pe mine sau pe altcineva (sau o situaţie), accept să găsesc ce anume am de învăţat din toate acestea. Las să curgă energiile mele interioare, dorinţele mele naturale şi astfel pot fi în contact cu creativitatea mea şi cu bucuria mea interioară.

ORGANE GENITALE Vezi: GENITALE (ORGANE…)

ORGELET Vezi şi: FURUNCUL

Orgeletul (urciorul) este un „furuncul mic, roşu şi dureros, care apare la marginea pleoapei, la baza genelor. Orgeletul se manifestă atunci când trăiesc sentimente de tristeţe, resentimente faţă de cineva sau de ceva, ce nu îmi convine. Este posibil ca o persoană (partenerul meu, de exemplu) să aibă o opinie diferită de a mea, să facă lucrurile altfel şi eu să consider acest lucru drept ceva „murdar”. Am fost dat la o parte sau cred că nu am acţionat bine, dar aş vrea să-mi îndrept „greşeala”. Nu mă simt în siguranţă şi trăiesc multă nesiguranţă, este ca şi cum nu aş mai fi stăpân pe mine însumi. Am nevoie de puterea cuiva pe care să mă pot sprijini, deoarece eu mă simt prea slab. Pot chiar să mă ascund în spatele cuiva,

ceea ce mă împiedică să îmi creez eu însumi viaţa pe care mi-o doresc. Devin pasiv şi sunt închis în faţa diverselor ocazii care apar în viaţa mea.

Furuncul: infecţie acută a unui folicul

Viaţa mea devine goală şi rece. Diferenţa dintre conjunctivită şi orgelet este că, în ultimul caz, consider situaţia respectivă „urâta”.

În loc să îmi refulez emoţiile, accept să le exprim, altfel ar putea să se manifeste sub formă de orgelet. Devenind stăpân pe viaţa mea şi făcând parte din ea, fiind „în primul rând”, mă voi dezvolta pe deplin.

ORHITA Vezi: TESTICULE

OTITĂ Vezi: URECHI-OTITĂ

OTRĂVIRE (... prin alimentaţie)

Otrăvirea sau intoxicaţia poate apărea atunci când o substanţă toxică este introdusă în corp şi este însoţită de o serie de tulburări fizice. Atunci când se produce o otrăvire trebuie să observ ce sau cine îmi otrăveşte existenţa. Nu este vorba atât despre alimentele care au cauzat otrăvirea, ci de faptul că aceasta reflectă propriile mele gânduri. De altfel, nu toate persoanele care au mâncat acelaşi lucru vor suferi de pe urma otrăvirii. Conştientizez situaţia sau persoana care mă deranjează atât de tare. Încerc să aflu faţă de cine sau de ce sunt supărat şi care sunt gândurile otrăvitoare pe care le întreţin faţă de acea persoană sau faţă de acea situaţie. Cine îmi otrăveşte existenţa? Ce am de învăţat din acea situaţie? De ce sunt atât de fatalist? Otrăvirea scoate în evidenţă latura mea falsă şi foarte artificială: nu fac decât să joc un rol. Valorile mele sunt cele ale celorlalţi: astfel evit să creez conflicte cu ceilalţi. Este posibil să existe reguli sau o autoritate care să-mi otrăvească existenţa. Mă simt ca într-o închisoare în acest aspect al vieţii mele. Mă întreb până unde pot să merg în ceea ce exprim, deoarece conştientizez importanţa cuvintelor şi ce implică acest lucru.

Accept să readuc situaţia otrăvitoare la cea mai

simplă formă de exprimare şi reduc totul la un singur cuvânt: supărare, frustrare, gelozie etc. Deoarece tot ceea ce nu accept) v revine în viaţa mea, tot mai puternic, până când voi accepta acel lucru. Trebuie să învăţ să fiu mai deschis aici şi acum şi să accept) din toată inima această situaţie, începând de acum, îmi dau seama că acea persoană sau acea situaţie există pentru a mă ajuta să mă depăşesc şi să evoluez. Las să iasă din mine toată otrava: toate atitudinile, acţiunile, emoţiile mele care nu îmi convin. Îmi preiau controlul asupra vieţii mele, cu simplitate şi sinceritate.

OVARE Vezi şi: feminine (afecţiuni…)

Ovarele reprezintă dorinţa mea de a avea copii şi creativitatea mea, capacitatea mea de a crea, feminitatea mea, faptul de a fi femeie şi de a fi împlinită sau realizată ca femeie.

OVARE (afecţiuni ale ovarelor…)

Problemele ovariene indică un conflict puternic faţă de faptul de a fi femeie, de exprimarea feminităţii mele sau de faptul de a fi mamă. Este posibil să fi neglijat partea mea creativă. Este ca şi cum aş „tăia” o parte din mine, deoarece ovarele reprezintă locul unde începe crearea unei vieţi noi. Sunt situate în zona pelvisului, zona unde pot da naştere unui copil şi unor noi aspecte din mine însumi, este locul în care mă pot redescoperi. Este posibil să fie vorba despre un conflict interior legat de creaţie şi de descoperirea propriei mele vocaţii. Prefer să joc un rol care să mă protejeze de pericole, în loc să fiu eu însumi. Deoarece am închis în mine tot potenţialul pe care îl am, mi-am închis şi creativitatea. Mă simt legată de ceilalţi, când de fapt eu sunt cea care se leagă. Mă simt sub puterea fatalităţii. Poate vreau să compensez acest lucru prin supraproducerea de ovule. Un chist ovarian, care este o colectare anormală de lichid în ovar, indică faptul că emoţiile mele sunt acumulate, că rumeg tot timpul aceleaşi gânduri sau aceleaşi griji. Sau poate mă simt stresată la

ideea că voi deveni mamă? Care este motivul care mă reţine să am copii? Am trăit recent un eveniment legat de faptul de a deveni mamă? Sau o, situaţie care îmi aminteşte o experienţă sexuală traumatizantă? Dacă nu mă simt demnă de a avea copii, pot înceta producerea de ovule. Cât despre cancerul de ovare (corespondent la bărbaţi este cancerul de testicule) acesta se poate dezvolta în urma unui eveniment în care am trăit PIERDEREA unei persoane dragi. Am impresia că viaţa mea sau viaţa unei persoane iubite a fost ruinată, sau este pe cale să se piardă. Este posibil să fie, vorba despre unul dintre copiii mei, mort într-un accident, în urma unei boli sau a unui avort. Sau poate fi vorba despre cineva cu care nu am o legătură de sânge. dar pe care „o iubesc ca şi cum ar fi copilul meu”. Sentimentul de pierdere poate fi trăit faţă de un element abstract, de exemplu: „de când are acest nou. loc de muncă, soţul meu nu mai prea stă acasă, se întoarce târziu, de abia mai vorbim, se gândeşte tot timpul la muncă. Mi-am pierdut soţul! Dacă lucrurile vor continua aşa, munca va lua locul căsniciei noastre…” Deci, „l-am pierdut!” pe bărbatul pe care îl cunoşteam înainte şi cu care eram fericită, ceea ce nu se mai întâmplă astăzi. Poate fi vorba despre un proiect la care ţineam din toată inima şi care a fost întrerupt. De altfel, dacă eu eram iniţiatorul acelui proiect, le vorbeam celorlalţi despre el, ca şi cum ar fi fost „copilul meu”. Sentimentul meu de culpabilitate faţă de evenimentul respectiv este adeseori un element important şi declanşator al bolii. Am o dificultate faţă de angajament, deoarece m-am simţit devastat în relaţie cu o persoană de acelaşi sex. Cancerul de ovare apare ca urmare a unei situaţii dureroase, care mă răneşte în imaginea mea de mamă şi care mă face să simt neputinţă şi să am impresia unui eşec. Chiar dacă fundamentul vieţii mele faţă de creaţie este reanalizat la fel ca în cazul unei tumori, există multe lucruri care nu îmi plac, dar refuz să fac schimbările necesare.

Oricare ar fi situaţie, este important să accept imediat toate sentimentele pe care le am, să le exprim pentru ca rana mea interioară să se vindece şi să mă pot îndrepta se pre viitor, cu o privire mai pozitivă şi să îl umplu de proiecte pe care le voi realiza.

P

PALAT Vezi: GURĂ-PALAT

PALPITAŢII Vezi INIMAARITMIE CARDIACĂ

PALUDISM Vezi: MALARIE

PANARIŢIU

Panariţiul este inflamaţia acută a unui deget de la mână sau, mai rar, a unui deget de la picior. Dacă degetele de la mână sunt afectate, am o dificultate de a merge înainte, în detaliile cotidiene, în timp ce degetele de la picioare se referă mai ales la detaliile legate de viitor. Sunt paşi indiferent, melancolic şi energia mea activă, care are nevoie să se exteriorizeze, iese prin degetele de la mâini sau de la picioare. Oare vreau să mă apropii de ceilalt Există, cu siguranţă o lipsă în acest sens. Am nevoie să las să iasă din mine toate aceste emoţii şi gânduri negative, refulate şi să fiu deschis faţă de ceilalţi, să comunic. Vreau să mă eliberez din închisoarea mea interioară. Pot chiar să păstrez un secret care, în prezent, mă roade pe dinăuntru. Mă aflu în pană de bucurii şi de plăceri. Nefiind în contact cu interiorul meu, mă sprijin pe ceilalţi. Este ca şi cum nu aş putea să îmi controlez destinul. Mă las invadat în spaţiul meu intim, deoarece îmi ignor limitele.

Accept să decid, începând de acum, asupra teritoriului meu. Reintru în contact cu puterea mea interioară. Înlătur gratiile închisorii mele. Acum sunt liber să îmi creez viaţa, aşa cum vreau.

PANCREAS Vezi şi: SÂNGE/DIABET/HIPOGLICEMIE

Pancreasul este situat cam la zece centimetri deasupra buricului. Acesta sintetizează enzimele care ajută la digestia mâncării. Aici este menţinut nivelul de insulina, care ajută la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge.

Dacă este în dezechilibru, poate apărea un diabet sau hipoglicemie (referinţele la cele două boli oferă mai multe detalii despre fiecare în parte. Pancreasul simbolizează libertatea, puterea, stăpânirea de sine, definiţia mea despre „eul” meu. Atunci când trăiesc multe emoţii, pot avea o dificultate de a digera. Când această stare se prelungeşte şi trăiesc o stare de tristeţe, pot să am hipoglicemie (legată de lipsa de bucurie). Sediu al EGO-ului, al centrului meu de energie emoţională, al sentimentelor, acest centru de energie este mereu în mişcare. Captează vibraţiile altora (pozitive sau negative) care îmi influenţează propria stare. Pancreasul este centrul emoţiilor şi al dorinţelor. Reprezintă capacitatea mea de a exprima şi de a integra iubirea în interiorul meu şi capacitatea mea de a gestiona sentimentele contrarii iubirii (de exemplu furia), fără să provoc durere. O dificultate la nivelul pancreasului indică faptul că există o dezordine şi o confuzie în emoţiile mele, de aceea am o dificultate în digestie. Vreau să păstrez controlul şi puterea asupra celorlalţi, devin agitat în interior şi îmi scade respectul faţă de mine. Este ca şi cum ar exista o luptă interioară în faţa obstacolelor, îmi este teamă de noile provocări şi mă epuizez în luptă, ceea ce duce la scăderea energiei. Ţin la libertatea mea. O proastă funcţionare a pancreasului apare în urma unor evenimente traumatizante, precum pierderea unei fiinţe dragi, un şoc pe care l-am avut şi care m-a destabilizat. Reprezintă instinctele primare pe care le-am refulat. De multe ori este vorba despre o situaţie care pune în discuţie un alt membru al familiei şi a cărei miză constă în dobândirea unei puteri mai mari sau a unor bani (de exemplu, în cazul unei moşteniri). Pot fi eu în centrul conflictului (eu primesc reproşurile, ceilalţi vor să mă „alunge”) sau o altă persoană (eu sunt persoana care bombăne, care reproşează). O astfel de situaţie, în care port o povară emoţională poate determina apariţia unor calculi.

Pancreasul este legat de obsesii şi de ideile rumegate tot timpul, reiau mereu aceleaşi gânduri, fără să găsesc soluţii. Consider că există în viaţa mea o situaţie abjectă şi nedreaptă. Dacă trăiesc o situaţie prea greu de înghiţit, care mi s-ar părea odioasă, oribilă sau imorală, aş putea chiar să ajung să am un cancer la pancreas. În acest caz, sunt revoltat, mă opun tuturor forţelor, rămânând totuşi pe poziţia mea. Este posibil, de exemplu, să îmi fi pierdut numele şi să îmi caut în zadar rădăcinile. Există o legătură cu bucuria de a trăi: mă simt demotivat şi îmi este atât de frică de eşec, încât prefer să nu fac nimic. Deoarece nu am niciun scop şi nicio aşteptare, evit să fiu dezamăgit! Las noile situaţii să ocupe loc în viaţa mea sau mă opun schimbărilor? Care sunt schimbările sau modificările pe care le am de făcut pentru a asimila mai uşor emoţiile interioare? În ce fel accepţi Y să primesc toate cadourile vieţii? Este uşor pentru mine să mă bucur cu toate simţurile sau refuz fericirea sub toate aspectele ei, mă simt nedemn, chiar şi de numele pe care îl port? Am tendinţa să fiu dispreţuitor. Mă simt indignat în faţa unor situaţii. Pot chiar să fiu umilit şi am o dificultate în a mă apăra. Am tendinţa de urma doi maeştri sau doi profesori în acelaşi timp? Trebuie să îmi conştientizez nevoile şi să las lucrurile să meargă înainte, pentru a căuta ceea ce vreau. Acest lucru mă va ajuta să conştientizez că frica mea de a-mi lipsi ceva, nu are sens să se manifeste, deoarece voi trăi în abundenţă, pe toate planurile. Trebuie să găsesc un echilibru între ceea ce dau şi ceea ce primesc, între muncă şi timpul liber. Nu este nevoie să caut stimuli artificiali pentru a mă „hrăni” (droguri, mâncare, sexualitate etc.) trebuie doar să învăţ să mă iubesc aşa cum sunt. Am nevoie să îmi ofer „mici plăceri”. Trebuie să ţin cont de percepţia mea, de opinia mea faţă de zahăr, sau faţă de plăcerile din viaţă, în general. Pentru mine, zahărul înseamnă ceva noci ca o otravă? Refuz să îmi creez momente de bucurie sau mici cadouri, deoarece am

impresia că nu le merit sau că voi fi considerat o persoană materialistă? Relaţia mea lipsită de armonie cu zahărul şi reprezentările sale la nivel afectiv (iubire, tandreţe, blândeţe) îmi poate afecta pancreasul. Conştientizez faptul că atunci când pancreasul meu este în armonie, am o stare de echilibru, de pace, de bine. Mă simt la locul meu în viaţă şi mă simt bine în pielea mea.

Accept faptul că, totul este o experienţă de viaţă, mă adaptez situaţiilor, îmi las emoţiile libere şi încetez să mai controlez, atât situaţiile, cât şi persoanele.

PANCREAS – PANCREATITĂ Vezi şi: ANEXA III

Trăiesc multă furie faţă de viaţă, deoarece nu îmi mai oferă „plăceri dulci”. Vreau să o resping. Am o furie imensă, mă simt prizonier faţă de o persoană sau o situaţie. Mă aflu într-un impas şi prefer să rămân pe loc, cu toate emoţiile care mă fac să mă simt neputincios, deoarece nu ştiu cum să le gestionez. Prefer să renunţ, în loc să fac un efort suplimentar. Sunt plin de nesiguranţă. Mă las purtat de viaţă. Nu mai am tonus, nici pe plan fizic, nici pe plan mental sau emoţional. În loc să aştept ca „plăcerile dulci” să vină spre mine, eu sunt cel care îşi poate oferi astfel: de bucurii, ştiind că le merit.

Aleg să trăiesc. Îmi alung gândurile negre. În loc să îmi evit emoţiile, le primesc şi observ ce vor să mă înveţe. Observ toată tristeţea care se ascunde în spatele furiei. La o parte tot ceea ce nu îmi mai convine în viaţă şi îmi construiesc noi cadre de viaţă (la nivel personal, familial şi peofesional). Astfel îmi creez o nouă viaţă, plină de bucurie şi de fericire.

PANICĂ (atac de…) Vezi: FRICĂ

PARALIZIE

Paralizia este o imposibilitate de a acţiona, o oprire a funcţiilor şi a activităţii unuia sau mai multor muşchi. Poate afecta un organ, un sistem sau întreg corpul. Această boală este legată dorinţa de a fugi de ceva, de a evita ceva: oare încerc să evit sau să mă opun unei situaţii,

unei persoane sau responsabilităt De multe ori, sunt paralizat de frică. Ceea ce trăiesc mi se poate părea atât de insuportabil, încât vreau să mă „rup”, să devin insensibil, având impresia că nu există nicio soluţie şi nu sunt capabil să îmi asum responsabilităţile. Este posibil să trăiesc sau să fi trăit un traumatism puternic, care îmi cere „să mă opresc” să trăiesc, deoarece este prea mult. Uneori, viaţa îmi cere să iau un timp de răgaz pentru a-mi re-evalua priorităţile şi, dacă mă fac că nu aud acest mesaj, poate apărea o paralizie, care mă obligă să mă opresc. Este posibil, de asemenea să existe o ură puternică sau o lipsă de încredere, care mă determină să nu mai acţionez. Astfel, nu mă pot înşela. Vreau cu orice preţ să îndeplinesc o dorinţă care nu se poate realiza: corpul meu se opreşte pentru a-mi transmite un semn, că este mai bine să accept acest lucru. De asemenea, pot fi foarte rigid în gândire şi, dacă lucrurile nu se întâmplă cum vreau eu, reacţia mea este să mă retrag, să evadez. Este important să conştientizez presiunea care mă apasă, cu privire la ceea ce se întâmplă sau ce se va întâmpla, pentru a o controla şi a ajuta partea paralizată, să „revină la viaţă”.

Este posibil să mă simt „paralizat” într-o situaţie, în care nu mă pot mişca sau care nu îmi oferă nicio perspectivă asupra alegerilor sau a acţiunilor pe care le pot face. Lipsa de iniţiativă sau faptul că nu pot găsi o ieşire într-o anumită situaţie, mă paralizează. Încotro să merg? Poate este mai bine să rămân pe loc Partea corpului care este afectată oferă indicaţii suplimentare despre cauza afecţiunii şi a fricii mele. Dacă, de exemplu, piciorul meu drept este paralizat, acest lucru poate avea o legătură cu frica faţă de ce mă aşteaptă la noul loc de muncă, în responsabilităţile mele din familie sau cele de cetăţean. Dacă nu pot evita o situaţie sau nu găsesc o ieşire, picioarele mele paralizează. Dacă nu pot respinge sau reţine o situaţie sau o persoană, braţele mele vor fi afectate. Dacă nu mai vreau să vorbesc sau să beau, nu

mai ştiu cum să mă port, gura poate paraliza. Când sunt afectat de paralizie, simt că întreaga lume se prăbuşeşte. Mă simt ca şi cum aş primi o palmă direct în faţă şi poate apărea o paralizie facială. Aceasta exprimă frica mea viscerală de a-mi arăta sentimentele, de care îmi este ruşine. Sunt paralizat la gândul că voi fi văzut aşa cum sunt cil adevărat. Paralizia infantilă scoate în evidenţă sentimentul bebeluşului de a fi prizonier. Cvadriplegia sau tetraplegia scoate la lumină sentimentul meu profund, conform căruia, orice aş face, nu pot fi la înălţime sau nu pot satisface aşteptările tuturor. Chiar dacă „mă tai în patru bucăţi", fac tot posibilul pentru ceilalţi, nu foloseşte la nimic.

Conştientizez faptul că a paralizez eu însumi", cu atitudinea mea negativă faţă de ceea ce sunt. Mă simt victimă, mă simt „paralizat". Faptul că nu sunt în contact cu inima mea şi cu emoţiile mele, mă împiedică să avansez, să evoluez. Rămân în cochilia mea, agăţat de trecut. Angoasa mă paralizează. Vreau să îmi anesteziez durerea interioară.

Accept|r să observ care situaţie din viaţa mea este „paralizată" şi pe care trebuie să o schimb sau să o ameliorez pentru a-mi dezvolta starea de bine interioară. Renunţ la trecutul pe care vreau să-l „fixez" şi mă îndrept spre viitor, ştiind că ce este mai bun va veni de acum înainte. Am grijă de mine: fac lucruri pentru mine. În loc să vreau să îi controlez pe ceilalţi şi situaţiile din exterior, preiau controlul asupra propriei mele vieţi! Învăţ să accept iubirea celorlalţi. Muşc din viaţa cu poftă!

PARALIZIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER-PARALIZIE CEREBRALĂ

PARALIZIE INFANTILĂ Vezi: POLIOMIELITĂ

PARANOIA Vezi: PSIHOZĂ-PARANOIA

PARKINSON (boala a lui...) Vezi: CREIER – PARKINSON (BOALA A LUI...)

PAROTIDE Vezi: GLANDELE SALIVARE

PARTEA DREAPTĂ Vezi: MASCULIN (PRINCIPIU…)
PARTEA STÂNGĂ Vezi: FEMININ (PRINCIPIU…)
PĂR

Părul protejează pielea capului şi simbolizează forţa, vitalitatea, libertatea, frumuseţea şi puterea (de exemplu, povestea lui Samson şi a Dalilei, din Biblie): în cazul femeilor, părul reprezintă puterea de atracţie, seducţia, iar. În cazul bărbaţilor, virilitatea. Părul este legat direct de demnitatea de a fi, de esenţa puterii, de imaginea de sine. Prin păr intru în contact cu energia spirituală, cosmică sau supracosmică. De asemenea, reprezintă relaţia cu tatăl sau echivalentul acestuia. Părul creşte aproape de cea de a şaptea chakră sau centru de energie, chakra coloanei. Firele de păr sunt nişte „antene” deoarece leagă planul fizic de cel spiritual.

Rădăcina părului şi a firelor de păr, în general, simbolizează înrădăcinarea lumii spirituale în lumea fizică. Descriind starea părului meu, descriu relaţia pe care partea mea spirituală o are cu partea mea raţională, fizică. Într-o anumită măsură părul simbolizează latura mea feminină, creativitatea, intuiţia mea. Părul fiind în continuă creştere îşi reaminteşte faptul că, în calitate de fiinţă umană trebuie să mă responsabilizez faţă de creşterea mea personală sau de faptul că am puterea de a schimba vechile moduri de a gândi, vechile mele scheme mentale, care îmi frânează evoluţia. Părul face referire la intuiţie şi este simbolul feminităţii. Este interesant de observat că, bărbaţii care poartă părul lung au de obicei un suflet de artist sau poate fi vorba despre tineri care se opun autorităţii din societate şi vor să îşi recupereze puterea interioară, în inimă şi în vocea lor interioară. Starea părului este, de asemenea reprezentarea puterii sexuale, genitale şi reproductive. Părul este asociat cu glandele suprarenale (energia de frică sau de încredere) care sunt legate de moştenirea ancestrală (cea de a doua chakră).

Există multe mituri referitoare la păr (blond, brunet,

persoanele chele...) Este important de ştiut că părul exprimă imaginea puterii pe care o am pentru a-mi conduce viaţa. Ce vreau cu adevărat în viaţă? Am impresia că ceilalţi sunt cei care îmi conduc viaţa? Forţa şi curajul de a prelua hăţurile vieţii mele îmi vor întări sentimental de libertate şi vigoarea părului meu. Părul reflectă bucuria de a trăi a unei persoane, iar curăţenia sa indică interesul pe care îl are pentru a avea grijă de el, de a fi aici. Observ diferitele stări ale părului meu, care corespund diverselor stări interioare (păr tern, subţire sau casant, des etc.)

Accept să rămân deschis faţă de această minunată putere pe care o reprezintă părul meu!

PĂR (boli de)

Există mai multe cauze care pot duce la apariţia afecţiunilor părului: un puternic şoc emoţional (ca o sperietură puternică), o reacţie excesivă de neputinţă faţă de: o anumită situaţie „un conflict latent sau mai multe sentimente refulate precum disperare, nelinişti, îngrijorare. Apare nervozitatea, creşte instabilitatea emoţională, iar forţele şi resursele mele interioare se epuizează. Trăiesc o dezordine interioară. Acesta nesiguranţă provine din frica mea de moarte sau din faptul că nimic nu este permanent, că totul se poate schimba brusc şi fără niciun avertisment. S-a instalat îndoiala în faţa spiritualităţii şi îmi pun multe întrebări. Îl caut pe Dumnezeu sau manifestarea lui în viaţa mea şi am nevoie ca „ceva” să mă atingă în adâncul fiinţei mele, dar în acelaşi timp, sunt speriat, deoarece mă simt vulnerabil. Mă închid în faţa energiilor vitale, iar părul meu îşi schimbă aspectul. Cade, devine gras sau uscat, albeşte (păr alb), îşi pierde strălucirea. Apare mătreaţa, ca un rezultat al unui conflict interior faţă de mine şi rolul meu social. Am impresia că nu reuşesc să strălucesc, să mă remarc în lume (sentiment prezent în majoritatea afecţiunilor legate de păr).

Aş vrea să ajung mai sus, să fiu şeful, dar nu reuşesc.

Mă simt separat de lume şi nu înţeleg de ce mă aflu în ignoranţă, ceilalţi nu sunt în stare să îmi dea motive sau argumente pentru a-şi justifica acţiunile sau vorbele. Nivelul meu de stres este ridicat tot timpul şi obosesc foarte uşor. Aspir spre autonomie, la recunoaşterea celorlalţi, la o comunicare adevărată şi clară. Foliculita (inflamarea foliculilor) arată faptul că nu mă simt protejat. Sunt ca un porc spinos, mă simt înţepat în punctele vitale. Un păr casant indică faptul că mă simt împărţit între a prelua „hăţurile" vieţii mele şi a lăsa această putere altcuiva, deoarece într-o anumită măsură îmi convine acest lucru. Îmi ascult intuiţia sau raţiunea? Mă simt neputincios şi rezist în faţa schimbării. Pot trăi o situaţie în care îmi simt inima ruptă, deşirată şi trebuie să clarific această situaţie. Am nevoie de oxigen! Este primul lucru pe care îl putem face dacă vrem să redăm forţa şi vitalitatea părului nostru.

Accept faptul că am nevoie să îmi schimb gândurile şi atitudinile faţă de situaţiile din viaţa mea. Accept să fiu deschis şi observ ce se întâmplă în acest moment, mai ales felul în care mă comport când înfrunt anumite situaţii din viaţă şi încetez să îmi mai smulg părul din cap! Accept să mă bucur de viaţă şi sunt mai tolerant faţă de mine însumi.

PĂR-CALVIŢIE

Calviţia este pierderea parţială sau totală a părului. Deşi apare mai frecvent la bărbaţi, tot mai multe femei sunt afectate la rândul lor. Părul reprezintă oglinda unei anumite forţe interioare şi a rădăcinilor mele. Mă gândesc la Samson (din scrierile din Vechiul Testament) care îşi pierde forţa după ce i-a fost tăiat părul Părul reprezintă legătura dintre planul fizic şi cel spiritual, ceea ce mă leagă de cosmos şi de energia spirituală. Adeseori este comparat cu o formă de antenă pentru lumea de dincolo. Se spune că principala cauză a calviţiei, mai frecventă la bărbaţi, este ereditatea. Printre diversele tipuri de calviţie se numără tipul chel şi bărbos, asociat cu un individ care

îşi foloseşte mai mult facultăţile intelectuale decât pe cele emoţionale.

Pierderea părului (alopecie) simbolizează faptul că m-am îndepărtat de divinul din mine. Sunt o persoană axată mai mult pe planul material decât pe cel spiritual. Este posibil să am o intuiţie puternică, dar prefer să mă axez mai mult pe planul material şi raţional. Dacă îmi pierd părul înseamnă că trăiesc frecvent situaţii în care tensiunea este atât de mare, încât îmi vine să „îmi smulg părul din cap”. Există mai multe experienţe traumatizante sau stresante care pot accelera procesul de calviţie: o naştere care poate fi o sursă de frică şi de nelinişte, un şoc emoţional puternic, o separare, multă tensiune acasă sau la muncă, nevoia de a se depăşi pe plan material sau o devalorizare pe plan intelectual. Atunci când am o mulţime de nelinişti şi frici puternice, îmi pierd contactul cu puterea mea interioară divină. Deoarece îmi pierd părul, îmi pun întrebarea ce cred că pierd în viaţa mea sau ce îmi este teamă că voi pierde în viitor (poate ceva sau pe cineva). Sau mă pot revolta: vreau să mă eliberez de această presiune care mă sufocă. Vreau să fiu eu însumi şi să încetez să trăiesc în funcţie de obligaţiile exterioare. Prin faptul că îmi pierd părul, mă eliberez de ceea ce mă ţine închis. Probabil am primit foarte puţină tandreţe, mai ales din partea tatălui meu şi am tendinţa de a mă revolta în faţa autorităţii. Sunt mai degrabă materialist şi spiritualitatea ocupă un loc puţin important în viaţa mea. Încerc pe cât posibil să controlez totul, deoarece îmi este teamă să mă deschid şi să pierd controlul. Mă închid în structuri rigide, obligaţii care nu îşi au sens. Sunt împrăştiat, gândurile mele sunt încâlcite, înceţoşate. Sunt atât de disperat în legătură cu o situaţie din viaţa mea încât „îmi smulg părul din cap”. Trăiesc o ruptură interioară ca pe un calvar. Nu vreau să nu fiu alături de copii mei şi astfel să pierd iubirea lor. Am tendinţa de a mă devaloriza pe plan intelectual şi mă simt nedreptăţit. Dacă,

la un moment dat, aveam o uşurinţă sau un anumit talent într-o activitate în care excelam, iar acum „performanţa” mea s-a schimbat şi a decăzut, părul meu va cădea la rândul său. Refuz funcţia de bază a vieţii, sub pretextul că pot face mai mult decât aceasta. Orice frică interioară duce la incapacitatea de a acţiona, la disperare şi tensiuni care mă epuizează. Este o iluzie să poţi crede că vei face lucrurile mai bine decât viaţa însăşi. Nu trebuie să mă lupt cu viaţa, deoarece ea este mereu cu mine pentru a mă sprijini şi mă va ajuta dacă o ascult şi dacă rămân deschis.

Pentru a opri procesul de pierdere a părului şi pentru ca acesta să crească din nou, accept să fac schimbările cuvenite în viaţa mea, care mă vor elibera de această încărcătură suplimentară pe care am acceptator să o port şi de care acum nu mai am nevoie. Accepţi V să am încredere în viaţă cu certitudinea că totul va fi mai bine.

În loc să îmi caut forţa în exteriorul meu (simbolizată de păr) accept să caut în adâncul meu şi să extrag de acolo toată forţa şi curajul de care am nevoie pentru a merge mai departe spre o nouă etapă din viaţa mea. Învăţ să integrez regulile în viaţa mea într-un mod armonios, ştiind că acestea există pentru binele meu şi pentru binele tuturor. Accept să cer vieţii cu seninătate ceea ce am nevoie, iar viaţa îmi va dărui ceea ce merit. Acesta este începutul, trebuie să am încredere în viaţă şi în fiinţa mea interioară şi să descopăr peste tot soluţiile, deoarece acestea există! Toată lumea există pentru a mă ajuta! De ce aş mai avea nevoie de altceva?

PĂR GRIZONANT

Părul grizonant simbolizează înţelepciunea. Totuşi, apariţia bruscă a firelor de păr albe este legată de stres, de o situaţie în care am trăit un şoc emoţional puternic. Când acest lucru se întâmpla la vârsta de douăzeci de ani, reprezintă existenţa unor nelinişti puternice (tensiune sau stres) conştiente sau inconştiente, raportate la faptul de a te lăsa îndrumat pe plan spiritual. Oare cred că am nevoie

să trăiesc sub presiune şi presiunile din viaţa mea sunt necesare pentru „binele” meu?

Este posibil să fie vorba despre un model legat de performanţă în această viaţă. De obicei, părul grizonant apare odată cu vârsta şi acest lucru înseamnă o scădere a vigorii şi a forţei vitale. Apare în momentul în care este important pentru mine să conştientizez faptul că trăiesc pentru ceilalţi şi nu pentru mine însumi. Sunt presat de societate, de familie, de prieteni, de obligaţiile legate de muncă. Trăiesc în ritmul celorlalţi în loc să trăiesc în ritmul nevoilor mele personale. Când am râs ultima data în hohote? Deoarece părul reprezintă puterea mea, este bine să mă întreb cui vreau să cedez această putere, dacă nu aş vrea acest lucru părul şi-ar păstra culoarea naturală.

Îmi revizuiesc atitudinile şi accept faptul că viaţa continuă aşa cum este, nici mai mult nici mai puţin şi mă eliberez de sarcina de a fi competitiv. Descopăr comorile ascunse în mine. Accept faptul că părul meu gri este semnul care anunţă o renaştere a adevăratului „eu”, a unei nou vieţi pline de bucurie. Merg spre o direcţie nouă. Am grijă de mine. Accept toate emoţiile pe care le am, care fac din mine o fiinţă extraordinară. Nu mai sunt sclavul timpului şi al obligaţiilor. Poate voi fi deranjat de noua imagine pe care o proiectez, dar a sosit momentul să trăiesc la nivelul lui „a fi”, în loc de „a părea”.

PĂR – PELADĂ

Pelada este o boală a pielii caracterizată prin căderea părului în plăci rotunde. Poate proveni în urma unui şoc emoţional, a furiei sau a pierderii respectului de sine, care generează ruşinea, a renunţării la partea mea spirituală sau la ceea ce mă ţine conectat la valori mai înalte. Uneori am senzaţia că sunt un gunoi, că gradul meu de inteligenţă este redus comparativ cu alţi oameni şi aces lucru îmi provoacă dificultăţi în relaţiile mele. Sau am fost oripilat de ceva sau de către cineva. Este ca şi cum integritatea mea a fost atinsă sau mi-am pierdut protecţia.

Este posibil să fi trăit o separare, mai ales în relaţie cu mama şi acum îmi fac multe griji. Am tendinţa de a fi „viclean ca o vulpe” pentru a ieşi din situaţiile stânjenitoare şi evit astfel să îmi asum unele responsabilităţi. Adeseori am impresia că trebuie „să îmi susţin cauza” pentru ca ceilalţi să mă asculte sau să mă creadă. Nesiguranţa pe care o simt mă determină să trăiesc o frică puternică, care se manifestă repetitiv. Faptul de a-mi pierde părul mă poate trimite la imaginea tatălui meu care, la rândul lui şi-a pierdut părul. Dacă tatăl meu a murit sau este foarte bătrân, mi se aminteşte mereu că trebuie să mă separ de el, dacă încă nu am făcut acest lucru. Când mă uit în oglindă, este ca şi cum l-aş vedea pe tatăl meu şi acest lucru mă deranjează. Poate aş vrea chiar să neg legătura dintre noi.

Accept să fac pace cu mine însumi şi să găsesc soluţii care mă vor ajuta să trăiesc în armonie cu aspiraţiile mele cele mai înalte.

PĂR (pierderea…) Vezi: PĂR – CALVIŢIE

PĂR DE PE CORP Vezi şi: PĂRUL CAPULUI (PIERDEREA…)

Părul de pe corp are o dublă funcţie: de a proteja şi de a încălzi. O pilozitate excesivă în cazul femeilor, denumită hirsutism se datorează unui deranjament hormonal. Este o problemă care apare de obicei, în adolescent sau la menopauză. Acest dezechilibru hormonal este legat de faptul că nu mă poziţionez destul de mult. Vreau să acţionez (aspectul yang, masculin al personalităţii) dar nu reuşesc, aşa cum aş vrea eu. Prin urmare, devin autoritar. Îmi protejez pielea prin fire de păr inutile şi mă protejez astfel pe mine. Oare mă simt bine în pielea mea de femeie? Ce vreau să schimb în viaţa mea? Refuzul unor anumite aemoţii pe care le am, precum latura mea feminină (afectivă şi creativă) mă împiedică să avansez. Vreau să controlez totul, să analizez prin prisma raţiunii şi am tendinţa de a mă subestima: astfel îmi las la

o parte spontaneitatea. O pilozitate abundentă, atât la femei cât şi la bărbaţi denotă o imensă nevoie de contact, de energiile şi de forţele primitive, foarte prezente, care pot fi pozitive dacă sunt folosite într-un mod conştient. Totuşi, dacă acestea îmi controlează într-un mod exagerat viaţa şi deciziile pe care le iau, atunci apare o pilozitate „anormală”. De aici pot decurge comportamente compulsive şi agresive, care se manifestă printr-o autoritate exagerată şi prin egoism. Am o personalitate de „războinic”. Când apare o cădere a firelor de păr (în urma unei boli sau a unui şoc) „mă simt dezarmat şi singur pe lume. Energia vitală îşi pierde puterea. Oare ce am. impresia că voi pierde în viaţa mea? În ceea ce priveşte căderea genelor, aceasta are legătură cu ochii şi cu privirea. În acest caz, îmi este teamă să privesc ceea ce mi se întâmplă, să fac faţă acestor lucruri. Trăiesc o anxietate, deoarece ştiu că nu mă pot întoarce în trecut. Astfel, de exemplu, îmi pot vedea copilul plecând de acasă: am depăşit un punct în care nu mai există cale de întoarcere. Sau mă simt incompatibil cu o situaţie sau cu o anumită persoană. Mă simt ameninţat de ceilalţi, constrâns să fac ceva. Dacă, firele de păr sunt afectate de foliculită (inflamaţie a rădăcinii unui fir de păr) mă întreb de ce simt nevoia să devin ca un arici. Mă apăr mai ales pentru că nu îmi pot exprima nevoile. Îmi fac multe griji pentru detalii. Mă simt „jupuit de viu”. Chiar dacă, în trecut i-am lăsat pe ceilalţi să îmi controleze viaţa şi acest lucru, mă sufoca, accept să devin stăpân pe viaţa mea. Aculţându-mi vocea interioară, ştiu că voi fi mereu protejat. Sunt deschis în comunicarea cu ceilalţi, îmi accept toate emoţiile, ceea ce îmi va oferi un echilibru cu partea mea raţională. Merg mai departe în siguranţă, mă simt incoonjurat mereu de iubire şi de tandreţe.

PĂRPECINGINE Vezi: PĂR (PIERDEREA...)/CALVIŢIE/PELADĂ

Pecinginea este o ciupercă parazită contagioasă care

afectează suprafaţa pielii, a firelor de păr, a pielii capului şi a unghiilor.

Mă las atins, atacat, distrus, deranjat de ceilalţi, deoarece am o slabă încredere în mine şi sunt vulnerabil. Mă simt urât, murdar, fără vlagă. Pot avea impresia că pierd controlul în anumite situaţii. Astfel, şapca mea de şef (părul) va fi afectată. Este posibil să mă simt foarte deranjat de propunerile celorlalţi şi să fiu afectat de ideea pe care o au aceştia „dacă pălăria te defineşte, poart-o!” (după o expresie din Québec având ca echivalent „cine se simte murdar, se murdăreşte”. Îi las pe ceilalţi să decidă pentru mine. Am fost separat de familie sau de cineva la care ţin foarte mult şi acest lucru mi se pare foarte urât.

Accept să îmi ocup locul, să am încredere în mine. Doar eu am putere asupra vieţii mele.

PEDICULOZA Vezi: PĂDUCHI

PEDICULOZA PUBIANĂ Vezi şi: VENERICE (BOLI…)

Mă simt vinovat, murdărit prin faptul de a avea relaţii sexuale în afara cadrului permis de societate. Sunt dependent de alţii – este mai simplu pentru mine să fiu supus decât să-mi asum riscul de a fi respins. Îmi simt invadat spaţiul şi intimitatea. Dacă sunt copil, sunt foarte sensibil la critic şi mă simt parazitat.

PELADA Vezi: PĂR-PELADĂ

PELVIS Vezi şi: BAZIN, ŞOLDURI

Pelvisul reprezintă deschiderea zonei pelviene, susţinută de şolduri şi de coloană. Afecţiunile din această zonă sunt de multe ori percepute ca nişte dureri ascuţite. Zona pelviană, susţinută de şolduri, este zona care mă ajută să avansez, să fiu în mişcare şi să mă „lansez” în viaţă sau într-un nou proiect. Proiectul poate însemna naşterea unui copil sau o renaşterea personală, mai ales prin atitudini şi comportamente noi. Acestea implică o comunicare pe plan sexual sau interpersonal. Ezit să mă angajez într-un proiect sau într-o relaţie sau, din contră, pot avea o dificultate în a mă dezîngaja de o

responsabilitate, dintr-o relaţie, un loc de muncă sua o promisiune făcută cuiva. Mă simt încolţit, mi s-a îngrădit libertatea. O torsiune recidivantă sau cronică în zona pelvisului, indică în general, o dificultate a mă adapta la aspiraţiile mele intelectuale, la dorinţele mele şi la viaţa mea materială: „Sunt atât de multe lucruri pe care aş vrea să le îndeplinesc, dar nu pot din diverse motive…”

Accept să am încredere în deciziile pe care le iau cu privire la noile direcţii pe care le aleg şi la capacitatea mea de a descoperi toată bogăţia lumii mele interioare şi toate posibilităţile care mi se oferă.

PENIS

Penisul este organul masculin cu funcţie reproductivă. Reprezintă aspectul masculin, forţa, masculul procreator şi siguranţa afectivă. Când apare o afecţiune la nivelul penisului sau al testiculelor, aceasta indică un conflict puternic în exprimarea masculinităţii mele. Este posibil să fie vorba despre un conflict apărut în relaţie cu mama mea? Fac legătura cu iubirea maternă pe care am avut-o şi care nu era aşa cum îmi doream. Trebuia să mă autodepăşesc pentru a fi iubit? M-am adaptat la ceea ce credeam că ceilalţi aşteptau de la mine, ca şi bărbat? Sunt fericit că sunt bărbatul care sunt acum? Am devenit uşor fatalist în relaţiile mele afective. Am impresia că nu mai controlez nimic şi mă închid în mine însumi.

Accept|¥ să înlătur masca de bărbat puternic şi îmi pun întrebări legate de relaţia mea cu cele două aspecte care se găsesc în mine: cel masculin şi cel feminin. Accepţi, r această vulnerabilitate şi intru în contact cu înţelepciunea mea interioară. Îmi ofer iubire necondiţionată, mă accept aşa cum sunt. Îmi folosesc creativitatea în întregime, atât în aspectul masculin, cât şi în cel feminin şi strălucesc de bucuria de a folosi pe deplin toate posibilităţile mele.

PERETE ANATOMIC

Peretele anatomic este partea care limitează o

cavitate a corpului sau a unui organ (precum vezica, intestinal gros, vezica biliară, intestinal subţire, stomac). Dacă acest perete este afectat, trebuie să mă întreb faţă de cine mă simt fragil. Am impresia că nu am puterea de a schimba lucrurile. Mă simt limitat faţă de o situaţie sau un rol pe care nu l-am ales eu. Vorbele mele nu ies aşa cum vreau eu, nu mă simt „regele", stăpânul vieţii mele. Trăiesc o stare de supunere din cauza faptului că nu mă respect destul şi a îndoielilor care mă paralizează. Mă simt separat, închis, diferit de ceilalţi. Îmi este greu să trasez limite, să mă fac respectat în nevoile mele. Este important să citesc referirile la organul afectat, pentru a avea mai multe informaţii despre ceea ce trăiesc.

Accept să reiau contactul cu nevoile mele şi cu emoţiile mele. Le exprim cu toată încrederea, cu respect faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi. Acţionez şi astfel redevin stăpân pe viaţa mea!

PERICARDITĂ Vezi: INIMĂ – PERICARDITĂ

PERITONITA Vezi şi: APENDICITĂ

Peritonita este inflamaţia cronică sau, cel mai adesea, acuta, a peritoneului. Provoacă, de obicei, o durere abdominală, resimţită ca „o lovitură de cuţit" şi însoţită de vărsături.

Această durere abdominală indică faptul că există o dezordine afectivă, o nevoie, de a-mi calma frica de abandon. Nu am ţinut cont de semnalele transmite înainte de corpul meu. Peritonita indică faptul că aceste dureri au aceeaşi intensitate ca şi emoţiile mele neexprimate. Acestea sunt atât de puternice şi de vii în interiorul meu încât explodează. Suferinţa mea erupe astfel la suprafaţă. Este o formă de autodistrugere, un mod de a spune: „De ce sunt atât de dur cu mine însumi? Sunt iritat şi agresiv „din cauza celorlalţi". Mă simt atacat, ca şi cum „aş fi primit o lovitură în burtă". Simt nevoia de a mă proteja, de a-mi crea o carapace. Este posibil, de asemenea să existe o durere care mă roade pe dinăuntru. În loc să mă consider

o victimă, accept să fiu un receptor al iubirii şi să fiu responsabil, atât pentru bucuriile mele, cât şi pentru suferinţele mele. Examinez situaţia care mă preocupă, dintr-o perspectivă nouă şi renunţ la ea, indiferent de circumstanţesau de persoana implicată. Încetez să-i mai critic pe ceilalţi, deoarece nu corespund aşteptărilor mele. Folosesc inteligenţa inimiiv pentru a vorbi calm cu persoana în cauză, pentru a înţelege şi a rezolva situaţia.: Indiferent de receptivitatea celuilalt, aleg să las să circule iubirea în mine şi în jurul meu.

Accept să îmi iau fericirea în mâini, indiferent de circumstanţe. Eu sunt singurul responsabil de viaţa mea. Când mă. relaxez, întreg corpul meu se relaxează şi astfel îmi gestionez mult mai bine emoţiile şi totul devine fluid şi armonios.

PERONEU Vezi: PICIOR – PARTEA INFERIOARĂ

PETE ROŞII Vezi: PIELE

PETE DE VIN Vezi: PIELE-PETE DE VIN

PICIOARE

Picioarele reprezintă contactul meu cu pământul şi energia lui hrănitoare. Picioarele au o legătură cu relaţia şi conflictele pe care. le am cu mama. mea, situaţii care uneori pot merge până la momentul. concepţiei. Picioarele îmi conferă stabilitate în deplasarea mea spre un scop, o dorinţă sau o direcţie. Mă. ajută să mă simt în siguranţă în relaţia mea cu universul. Reprezintă poziţia mea socială şi poziţia pe care. O adopt faţă de situaţiile care apar în viaţa mea. Faptul de a avea un picior stâng mai puternic decât piciorul drept sau invers, îmi poate indica diferitele tendinţe pe care le am în contactele mele cu solul sau în deplasările mele, atât fizice cât şi mentale sau spirituale. Dacă merg cu picioarele îndreptate spre exterior, este posibil să trăiesc o confuzie cu privire la direcţia pe care merg sau să îmi risipesc energia în diverse proiecte, în timp ce, dacă picioarele sunt îndreptate spre interior, trăiesc o închidere sau o rezistenţă faţă de direcţiile pe

care le aleg în viaţă.

PICIOARE (afecţiuni ale)

Cu ajutorul picioarelor mă deplasez în viaţă. Creierul meu este postul de comandă al picioarelor mele. Reflexologia ne învaţă că, întreg corpul nostru este repartizat pe toată suprafaţa picioarelor. Prin urmare, orice problemă care are legătură cu picioarele, mă ajută să aflu ce zonă a corpului meu este afectată. O problemă a picioarelor, indică un conflict între direcţie şi mişcare, dificultatea mea de a merge spre un scop şi indică, de asemenea, nevoia mea de a’avea mai multă stabilitate şi siguranţă în viaţă. Viitorul şi orice formă de imprevizibil, mă sperie. Îmi este greu să uit trecutul. Mă pot întreba care este situaţia conflictuâlă pe care o trăiesc faţă de mama mea (fie că trăieşte, fie că nu): în legătură cu Terra, care este simbolul mamei, în sensul larg al termenului şi raportat la picioarele mele, care sunt aproape tot timpul în legătură cu pământul; care ar putea fi situaţia pe care o trăiesc sau inconfortul pe care îl am faţă de sentimentul meu de fuziune cu mama? Sau poate îmi doresc să mă distanţez de ea şi acest lucru este dificil, 1 sau visul meu de a fi mereu lângă ea; nu se materializează, deoarece există un context care face acest lucru imposibil. Am o dificultate de a mă detaşa de cuibul familial? Mă las uşor „călcat pe picioare?” Picioarele mele pot reacţiona dacă, un membru al familiei se află pe punctul de a-şi părăsi corpul fizic: ştiu, inconştient, că va fi „pus în pământ” şi refuz această realitate. Aş vrea să fac totul pentru a-l ajuta. Când mă dor picioarele, trebuie să încetinesc pasul. Oare mă dor din cauza problemelor şi a descurajării faţă de responsabilităţile mele şi de lucrurile pe care le am de făcut, care mi se par imposibil de realizat? Sau, din contră, merg cu 300 de kilometri pe oră şi corpul meu îmi spune să încetinesc înainte de „a face un accident”? Port responsabilităţi grele şi îmi este greu să urmez cursul normal al lucrurilor. Vreau să grăbesc lucrurile şi mă

sprijin pe ceilalţi, în loc să mă sprijin pe resursele mele interioare. Îmi este teamă că nu voi putea „pune pe picioare” un proiect, o afacere. O crampă la piciorul drept sau la piciorul stâng, indică la ce nivel se situează ezitarea mea sau refuzul de a înainta spre direcţia pe care merg.

Am o piedică la picior spre interior sau spre exterior? Trebuie să mă poziţionez într-o anumită situaţie şi îmi este teamă că nu voi şti „pe ce picior să dansez”, ce să aleg. Dacă îmi scrântesc piciorul, vreau să plec, să mă distanţez de o persoană, dar sunt obligat să rămân. Dacă mă lovesc la un picior, cineva sau ceva îmi va conduce viaţa. Dacă apare o fractură, mă încăpăţânez să merg într-o direcţie şi viaţa îmi cere să mă opresc şi să îmi re-evaluez viaţa şi deciziile pe care trebuie să le iau. Un platfus indică o coloană vertebrală foarte dreaptă, foarte rigidă: deci, o structură puţin flexibilă. Limitele mele personale sunt slab delimitate deoarece nu există niciun spaţiu între piciorul meu şi pământul pe care calc. Îmi abandonez identitatea. Astfel, mă simt vulnerabil şi, pentru a mă proteja, voi „survola” suprafaţa lucrurilor, în loc să am un contact mai profund şi să „prind rădăcini”, fie că este vorba despre o relaţie afectivă, fie în mediul profesional sau în alt domeniu. Acest lucru are drept consecinţă faptul că voi amesteca, indiferent de ce se întâmplă, viaţa profesională cu cea personală, ambele schipătând destul de des şi, în detrimentul celorlalte relaţii pe care le am. Faptul că pământul simbolizează mama şi picioarele mele se lipesc aproape tot timpul de „mamă” indică o nevoie de apropiere, de fuziune, conştientă sau nu, de mama mea sau persoana care joacă acest rol în viaţa mea. Vreau să rămân „lipit” de ea. Dacă încă am curbura piciorului foarte înaltă, acest lucru indică o deplasare greoaie, o coloană vertebrală prea încărcată şi faptul că viaţa profesională şi cea privată sunt foarte clar separate. Acest lucru mă determină să fiu tăcut şi distant, fiindu-mi greu să încep o comunicare cu ceilalţi şi să merg înaintea lor. În acest caz,

în relaţia cu mama mea, am tendinţa de a fugi, mai degrabă. Vreau să fiu autonom, diferit de ea. Picioarele umflate denotă o reţinere a emoţiilor cu privire la direcţia pe care merg în viaţă. Excesul de emoţii care se eliberează este manifestat prin transpiraţie. Există ceva ce trenează în viaţa mea (îşi târâie picioarele) şi vreau ca lucrurile să se mişte mai repede! îmi este teamă că rămân în urmă. Picioarele reci, îngheţate, indică o legătură felul în care văd relaţia cu mama mea. Poate fi vorba, pur şi simplu de comunicarea cu ea, pe care o consider distantă şi rece. Sau poate fi vorba despre o situaţie care are legătură cu moartea, care mă îngheaţă. Dacă merg în vârful picioarelor, mă pot întreba de ce am nevoie să mă ascund şi să trec neobservat? Este ca şi cum ar trebui să mă salvez tot timpul de ceva (la fel ca şi în cazul unui picior diform, care simbolizează nevoia mea de a fugi de ceva). Aspiraţiile mele spirituale sunt foarte înalte şi îmi este greu să fiu în contact cu lumea fizică.

Accept să îmi iubesc picioarele, deoarece ele sunt cele care îmi transportă întreaga fiinţă pe drumul vieţii. Cu cât le iubesc mai mult, cu cât le accept mai mult, cu atât va fi mai uşor să funcţioneze normal. Aleg să urmez calea bucuriei, în armonie cu aspiraţiile mele profunde. Reluând contactul cu rădăcinile mele, pot astfel să mă împlinesc şi să avansez cu graţie şi determinare.

PICIOARE – GAMBE Vezi şi: SISTEM LOCOMOTOR

Picioarele simbolizează deplasările mele şi autonomia mea. Mă transportă înainte sau înapoi, îmi conferă propria direcţie, stabilitate, soliditate şi o aşezare fermă. Reprezintă puterea şi capacitatea mea de a avansa în viaţă, de a merge înainte, lăsând trecutul în urmă. Picioarele mă ajută să merg sau să nu merg spre întâlnirea cu oamenii, să mă apropii sau să mă îndepărtez de ei. Picioarele sunt de asemenea, legat de mamă (pământul-mamă). Piciorul stâng reprezintă latura emoţională şi faptul de a nu putea merge într-un loc, chiar dacă vreau

acel lucru. Piciorul drept reprezintă partea raţională şi faptul de a nu merge într-un loc, chiar dacă trebuie să merg în acel loc. Picioarele exprimă relaţia mea cu faptul de a avansa, de a mă mişca. Ele reflectă de asemenea orientarea pe care o aleg în viaţă (munca, familia, sexualitatea etc.) şi direcţiile pe care le urmez. Reprezintă, de asemenea, totalitatea relaţiilor cu cei din jurul meu. O afecţiune a picioarelor poate indica faptul că sunt prea înrădăcinat în rutina mea cotidianţă, în zona mea de confort. Picioarele slabe indică faptul că există puţină energie care circulă prin ele, ceea ce reflectă o lipsă de siguranţă, o incapacitate de a sta în picioare şi de a fi puternic în faţa unei, anumite situaţii sau a unei persoane. Am tendinţa de a fi dependent de ceilalţi. Îmi caut motivaţia şi susţinerea la ceilalţi, în loc să le găsesc în interiorul meu. Grosimea picioarelor mele poate transmite, de asemenea, unele informaţii: dacă am picioare subţiri, îmi este mai greu să fiu conectat la lumea fizică, materială şi aş prefera să deleg responsabilităţile, în loc să mi le asum. Dacă am picioare groase, acestea suportă o greutate prea mare: responsabilităţile pe care mi le asum (mai ales pe plan material) şi uneori şi ale celorlalţi, pe care le accepţi din „obligaţie”.

PICIOARE-GAMBE (afecţiuni ale…)

Când am o dificultate la picioare, trebuie să îmi pun următoarea întrebare: „Care este situaţia actuală sau viitoare, care mă face să îmi fie frică de viitor?” Mă opun schimbărilor, mă simt „paralizat”, limitat şi pot fi atât de speriat încât aş vrea să „îmi iau picioarele la spinare”, să fug. Dar oare aceasta este soluţia? Cu cine am dificultăţi relaţionale, care sunt sursa tensiunilor şi a conflictelor? O problemă la picioare poate însemna impresia mea că nu sunt sprijinit de ceilalţi şi mai ales, de mama mea. Mă scufund sub responsabilităţi. Îmi este greu să mă sprijin pe un picior sau pe ambele picioare. Există deplasări care mi se par foarte dificile de făcut, de exemplu când mă întreb

dacă este cazul să mă îndepărtez de tatăl meu sau vreau să apropii de o anumită persoană. Nu vreau să mă mişc. Îmi este teamă că viaţa mea, care pare atât de bine structurată, va suferi prea multe schimbări. Am aspiraţii mari, dar cred că nu am ceea ce îmi trebuie pentru a le atinge. Mă aflu într-un impas. Mă simt o povară, o greutate pentru ceilalţi. Atunci când mă îndoiesc sau îmi este frică de drumul pe care îl aleg, pot chiar să ajung să îmi rup un picior. Avansez şi evoluez în fiecare zi, în fiecare moment şi, problemele la picioare nu fac decât să indică faptul că există obstacole pe care trebuie să le trec, pentru a-mi continua drumul spre mai multă fericire şi mai multă armonie.

Accept, oricare ar fi, noua situaţie care apare în viaţa mea şi să învăţ să îmi canalizez siguranţa interioară. Pot avea încredere în mine şi să trec peste rezistenţa mea în faţa schimbării.

PICIOARE – GAMBE – PARTEA INFERIOARĂ (PULPA)

Partea inferioară a piciorului este la nivelul pulpei, care este susţinută de oasele tibia şi peroneul. Pulpele mă ajută să avansez, sunt implicate în mişcare.

Reprezintă, de asemenea o protecţie faţă de trecutul meu, mă ajută să avansez în viaţă. Dacă am dureri sau crampe în zona pulpelor, este un semn că trebuie să îmi încetinesc ritmul. Vreau să opresc anumite evenimente care vor urma şi care mă sperie? Am impresia că evenimentele sunt ca o avalanşă, că totul merge prea repede? Îmi este greu să mă poziţionez faţă de o persoană, o situaţie sau o credinţă? Oricare ar fi situaţia, am tendinţa de a reveni la vechile mele scheme mentale şi mă pot simţi hărţuit şi tensionat din cauza presiunilor exterioare.

Când este atins muşchiul pulpei, îmi pun întrebarea dacă mi-am fixat prea mult atenţia pe o anumită problemă. Insist prea mult pe un anumit aspect. Sunt încăpăţânat şi îmi ascult prea puţin vocea interioară. Sunt foarte supărat

cu privire la o situaţie (de exemplu, o moştenire) şi nu mă mai bucur de viaţă.

Fericirea mea depinde de ceilalţi, în loc să vină din interiorul meu. Dacă tibia este: afectată, mă întreb cât de mult sunt imobilizat? Tibia este ca un stâlp care îmi susţine corpul. Îl poartă cu bucurie sau îl simte ca pe o povară grea? Tibia reprezintă întoarcerile mele, dificultatea de a fi mobil. Am tendinţa de a-i urma pe ceilalţi, de a acţiona puţin pentru a-mi ameliora viaţa. Am impresia că m-am mulţumit cu puţin în viaţă şi acest lucru mă deprimă. Îmi pun întrebări legat de rolul meu de părinte. Sau este posibil să mă simt atacat şi aş vrea să lovesc pe cineva cu piciorul! Sunt imobil şi am mai degrabă aspiraţii materiale, decât umaniste sau spirituale. Nu prea am încredere în mine şi îmi este greu să fiu eu însumi. Nu ştiu ce direcţie să apuc. Mă simt ameninţat şi aş vrea să atac. Vreau să mă detaşez de mama mea, să ies din dependenţă, deoarece mi se pare greu de purtat. Dacă este atacat peroneul, trăiesc o situaţie în care sunt prins între două aspecte. Mă simt împărţit în două, în faţa unei alegeri. Vreau să devin independent, dar ceva mă împiedică corpul meu îmi spune că pot avea încredere în viitor şi că viaţa va avea grijă de mine.

Accept această forţă din interiorul meu şi pot avea pe deplin încredere în ceilalţi deoarece am încredere în potenţialul meu nelimitat. Îmi aleg viaţa pe care vreau să o trăiesc, o nouă cale mult mai simplă şi mai plină de împliniri! Accept să privesc şi să mă mişc în toate direcţiile. Nu îmi fixez atenţia decât pe lucruri frumoase. Sunt propriul meu sprijin şi viaţa mă susţine în fiecare moment!

PICIOARE – PARTEA SUPERIOARĂ (COAPSE) Vezi şi: COAPSE

Partea superioară a picioarelor, cuprinde coapsele şi este susţinută de femur, care reflectă tendinţa mea de a reţine lucrurile, de obicei pe cele legate de trecut.

Coapsele reprezintă mai ales forţa părţii mele masculine, cea care conţine toate energiile, toată forţa din mine. Dacă puterea mea este pusă sub semnul întrebării şi trebuie să cedez în anumite situaţii, este nevoie să îmi re-evaluez limitele şi îmi este greu să accept acest lucru. În funcţie de ceea ce pot sau mă împiedic să îndeplinesc în viaţă, coapsele mele vor reacţiona. Dacă retrăiesc mereu trecutul sau dacă trăiesc culpabilitate faţă de anumite Evenimente, toate acestea se vor înmagazina în coapsele mele, care vor deveni mai groase. Sau este posibil să fi păstrat ranchiună şi supărare, deoarece m-am simţit trădat Este ca şi cum trecutul meu m-ar trage în spate şi m-ar împiedica să merg înainte. Fiind plin de angoasă şi lipsit de încredere, îmi este teamă să merg înainte, simt că nu mai am niciun sprijin. Uneori trecutul mă împiedică să fiu intim cu mine însumi sau cu ceilalţi. Mă deconectez de sensibilitatea mea şi de esenţa mea profundă. Rănile şi traumatismele mele mă fac să „îmi târăsc picioarele. Nu îmi trăiesc din plin senzualitatea şi dorinţele sexuale, ceea ce îmi provoacă furie şi frustrare. Faptul. de a avea eu însumi copii poate reactiva toate aceste rării din trecut şi coapsele mele vor fi afectate. Picioarele groase pot fi de asemenea un semn că înmagazinez prea multe (pe plan material, emoţional şi intelectual) şi păstrez lucrurile „în cazul în care" voi avea nevoie de ele, din nesiguranţă, din teama de a-mi lipsi ceva sau cineva. Asemenea unei veveriţe, îmi fac provizii în eventualitatea unei posibile penurii, dar de multe ori nefondate. Ar fi bine să „fac curăţenie" pentru a nu mai păstra decât ceea ce este bun pentru mine. Am dureri de coapse atunci când păstrez prea mult pentru mine energiile şi capacităţile pe care ar fi trebuit să le exploatez mai înainte. Creativitatea mea este sufocată, puterea mea de a crea, atât la nivel ficiz cât şi emoţional, este neutralizată de pasivitatea mea şi de „supunerea" mea exagerată faţă de autoritate (care poate fi reprezentată de părinţii mei). Este posibil să mă simt

neputincios şi mă întreb cât de mult am acceptat faptul că, părinţii mei sau profesorii mei îmi defineau viaţa, în loc să fiu eu stăpân pe soarta mea. Când există o fractură de femur, structura mea de bază este atinsă. Sunt în opoziţie (fie fizică, fie verbală) faţă de ceva sau cineva pe care trebuie să îl înfrunt. Am impresia că stagnez sau chiar merg înapoi. Adversarul meu este mai puternic decât mine şi trebuie să mă supun în faţa lui. Aş vrea chiar să aibă cineva grijă de mine, deoarece, indiferent ce vreau să fac sau unde vreau să merg, am senzaţia că mă izbesc de un zid. Pe ceilalţi nu îi interesează ce vreau eu şi nevoile mele. De aceea mi se cere tot timpul să fac mai mult şi primesc foarte puţin în schimb…

Accept să îmi trăiesc viaţa din plin. Îmi recapăt spaţiul pe care l-am lăsat celorlalţi. Las să iasă toate aceste energii care au fost atât de mult timp închise. Îmi laş liberă creativitatea. Simt toată forţa eliberatoare de a-mi exprima capacitatea interioară aşa cum vreau eu. Nu mă pot simţi în siguranţă decât dacă mă sprijin pe forţele mele proprii, nu pe ceilalţi. Cu cât acţionez mai mult, cu atât. ma voi simţi mai viu!

PICIOARE – VARICE Vezi: SÂNGE VARICE

PICIOR DE ATLET Vezi: PICIOARE-MICOZĂ

PICIOARE – BĂTĂTURI, DURILLON Vezi şi: PIELE-CALOZITATE

Bătăturile şi durilloanele sunt o îngroşări cutanate localizate, legate de frecări repetate. Bătătura formează un con gălbui dureros şi poate avea un aspect macerat. Apare în spatele articulaţiilor degetelor de la picioare, între acestea sau pe talpa piciorului. Durillonul este o îngroşare localizată a stratului cutanat al epidermei, pe o zonă defecare a piciorului. Este rotunjit şi are păstrează la suprafaţă aspectul pielii, spre deosebire de veruce.

Înaintez cu ajutorul picioarelor, dar există ceva ce împiedică puţin înaintarea. Astfel apare durllionul, o umflătură mică care indică o nelinişte din viaţa mea

actuală. Nu văd toate aspectele pozitive ale vieţii şi astfel, nu pot profita din plin de ea. În cazul unei bătături, diferenţa faţă de durillon constă în durerea mult mai vie şi (mai intensă, care indică un sentiment de culpabilitate. Este vorba despre frica de a înainta spre necunoscut cu încredere, deoarece nu reuşesc să fiu „natural” să fac lucrurile simplu. Îi las pe ceilalţi să decidă pentru mine. Îmi este greu să merg înainte viaţa este dificilă pe plan material şi trebuie să fac mari eforturi pentru a merge înainte.

Vreau să mă îndrept spre viitor, dar ezit şi mă forţez prea mult sau poate nu este destul. Oare cine mă deranjează atât de mult? Îmi este imposibil să trăiesc în prezent. Poate vreau să mă răzbun pe cineva. Devin tot mai înăsprit. Evit să îmi exprim durerea interioară. Aceasta se va manifesta prin bătăturile mele. Vreau să merg înainte, să îmi împlinesc obiectivele, dar emoţiile mele sunt atât de puternice, încât mă împiedică. Este posibil să am impresia că mama mea mă împiedică să trăiesc. Care este persoana pe care o percep ca pe un „spin” în viaţa mea? Ce situaţie trăiesc în mod repetitiv sau trăiesc o presiune puternică? Încerc să descopăr cauza acestei dificultăţi de a trăi în prezent sau faţa de viitor.

Tristeţea şi supărarea, frica de a nu reuşi pot fi unele dintre cauze. Bineînţeles, pot apela la chirurgie pentru a înlătura bătăturile, dar nu este suficient, deoarece nu voi înlătura adevărata cauză.

Accept să văd ce anume mă deranjează atât de mult încât mă împiedică să mierg înainte. Accept să alung toate aceste gânduri negre şi această culpabilitate.

Astfel voi fi în armonie cu viaţa. Încrederea mea în viitor va fi tot mai mare.

PICIOARE – MICOZĂ (între degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET Vezi şi: PIELE (în general), SISTEM MUNITAR

Micoza este o afecţiune provocată de o ciupercă

microscopică. Piciorul de atlet este una dintre numeroasele forme de micoză. Acesta apare între degetele de la picioare şi se caracterizează prin pielea uscată şi crăpată, mai mult sau mai puţin adânc. O astfel de afecţiune indică faptul că, mentalul meu este iritat sau contrariat, că mă simt limitat sau incapabil să avansez aşa cum aş vrea, în prezent sau în viitor. Am o dificultate de a mă accepta aşa cum sunt şi aş vrea să am acceptarea şi admiraţia oamenilor din jurul meu, la fel ca un „atlet”, care a reuşit şi este admirat. Însă, mă simt exact invers, mă simt renegat trebuie să mă exilez pentru a-mi găsi liniştea? Trăiesc un stres şi o durere interioară. În mine există o dualitate profundă: apreciez faptul că pot trăi în siguranţă, sub protecţia celorlalţi şi, în acelaşi timp, mă simt prizonier. Port o mască de persoană dură, pentru a numi arăta adevăratul chip. Iritaţia de la degetele de la picioare are legătură cu detaliile şi direcţiile pe care le va avea viaţa mea în viitor, cu latura abstractă şi noţiunile energetice. Există multe frici şi o lipsă de înţelegere.

Accept să mă vizualizez pe un drum pe care este foarte plăcut să mergi înainte şi unde mă simt plin de încredere. Astfel voi uita fricile şi voi găsi mai multă armonie în viaţa mea. Învăţ să trăiesc în funcţie de nevoile şi de dorinţele mele. Îmi dau jos masca şi îmi trăiesc emoţiile într-un mod simplu şi natural…

PICIOR – SPINA CALCANEANĂ Vezi şi: CĂLCÂI

Spina calcaneană este o excrescenţă osoasă situată la partea inferioară a caicaneului. Calcaneul este un os care formează suportul călcâiului şi constituie sprijinul posterior al bolţii plantare. Semnificaţia acestei afecţiuni se referă la faptul că nu ştiu de unde vin şi nu ştiu încotro mă îndrept. Un lucru este clar: nu am nicio rădăcină şi nu am stabilitate interioară. Mă simt ca într-o gaură neagră. În ce direcţie să merg? Ce sens să dau vieţii mele? Se pare că viaţa mea a fost atât de grea în anumite momente încât am uitat o parte din ea. Trebuie să învăţ să prind rădăcini

undeva, să găsesc o stabilitate, un echilibru. Ce anume şchioapătă în viaţa mea? Este vorba despre viaţa mea de cuplu, de relaţiile mele afective sau de locul de muncă?

Accept să caut în interiorul meu, să mă conectez la spiraţiile mele profunde şi să îmi fixez scopuri noi. Îmi concentrez atenţia în prezent şi am încredere în viitorul care nu îmi poate aduce decât lucruri bune. Ascultând ceea ce îmi spune vocea mea interioară, drumul se va deschide în faţa mea şi voi avea o mare satisfacţie interioară şi o bucurie nesfârşită.

PICIOARE – VERUCE PLANTARE Vezi şi: PICIOARE-DUWLLON

Veruca plantară se observă, de obicei, prin apariţia pe talpă a unei particule translucide în jurul căreia se formează o calozitate care, sub presiune, provoacă durere.

O verucă la picior indică faptul că trăiesc o frică cu privire la viitorul meu şi la responsabilităţiele mele. Este un mod de a striga după ajutor. Durerea pe care o provoacă vrea să mă facă să înţeleg că simt o furie legată de modul în care percep viaţa. Care este direcţia în care trebuie să merg, chiar dacă acest lucru îmi face rău sau mă frustrează? Este posibil să mă las împiedicat de mici obstacole care apar în faţa mea şi să acord prioritate nevoilor celorlalţi şi nu nevoilor mele. Sau poate trăiesc o devalorizare faţă de capacităţile mele sau abilităţile mele în practicarea unor sporturi. Pot fi un sportiv foarte bun, peste medie şi totuşi să mă simt devalorizat deoarece mă oblig să fiu tot timpul cel mai bun sau să fiu performant în orice situaţie. Este posibil să am senzaţia că „nu fac lucrurile la fel de bine ca şi ceilalţi”. De asemenea, mă compar cu ceilalţi şi mă simt inferior, faţă de capacităţile lor fizice. Joc un rol pentru a fi acceptator de ceilalţi. Acumulez frustrările. Mă simt vulnerabil şi mă sprijin, la fel ca şi picioarele mele, pe lucruri sau persoane din exteriorul meu. Corpul meu îmi spune că este inutil să îmi provoc atâta durere şi că pot avansa în viaţă, cu deplină

încredere.

Trebuie să-mi accept atât forţa cât şi slăbiciunea şi prin perseverenţă, voi reuşi.

PIELE

Pielea acoperă întreg corpul şi delimitează ceea ce este „în interior” de ceea ce se află „în exterior”, adică individualitatea mea. Este organul cu suprafaţa cea mai mare. Reprezintă un strat protector, care delimitează clar spaţiul meu vital şi care lasă să transpară fidel şi inconştient, starea mea interioară: există o legătură cu raportul meu faţă de anturaj (eu faţă de ceilalţi). Pielea mea este prelungirea simţămintelor mele, a a sensibilităţii mele interioare. Este oglinda vieţii mele intime, cartea mea de vizită. Analizează toate informaţiile de contact. Dacă sunt o persoană blândă, aşa va fi şi pielea mea. Dacă am o sensibilitate foarte mare şi pielea mea va fi foarte sensibilă. Dacă din contră, sunt sever faţă de mine însumi sau faţă de ceilalţi, pielea mea va fi şi ea dură şi groasă. Dacă am pielea iritată, există ceva sau cineva în viaţa mea, care mă irită. O nesiguranţă mare, îmi face pielea umedă, în timp ce pielea care transpiră mult, elimină emoţiile pe care le reţin şi pe care am nevoie să le evacuez. O boală care „îmi atinge” pielea indică faptul că am dificultăţi la nivelul comunicării cu cei din jurul meu. Simt o pierdere la nivelul integrităţii mele. Starea pielii mele indică starea relaţiilor mele cu ceilalţi. Individualitatea mea este analizată, intimitatea mea şi zona mea de vulnerabilitate pot fi ameninţate. Care sunt limitele mele? care sunt zonele mele de intoleranţă? Pielea mea reacţionează atunci când am nevoie să ating şi să fiu atins şi simt o lipsă la acest nivel. În momentul unei separări poate apărea o eczema sau un psoriazis: pielea mea este stresată şi are nevoie să devină roşie de furie, nu înţelege de ce nu primeşte afecţiune, tandreţe. Trăiesc o senzaţie puternică de frig, de răceală la nivel afectiv şi îmi este greu să mă adaptez la noua mea viaţă, la noua mea situaţie. Calitatea

relaţiilor mele cu cei din jur este reprezentată de starea în care se află pielea mea.

PIELE

Pielea este ca şi scoarţa unui copac. Ne arată dacă există probleme în interior sau în exterior. Dacă pielea mea are anumite anomalii este posibil să fiu o persoană, care acordă multă importanţă opiniei celorlalţi şi a ceea ce spun ei despre mine, Nefiind prea sigur pe mine şi fiindu-mi teamă de respingere sau că voi fi rănit, îmi voi crea o boală de piele care va deveni" o barieră naturală" şi mă va ajuta să păstrez o anumită distanţă faţă de cei din jurul meu. Vreau atât de mult să ader la un grup, la familia mea, la colegii de muncă etc. dar, deoarece respectul meu faţa de mine este scăzut, creez distanţă, pentru a nu fi respins. Sufăr de absenţa contactului cu mama mea şi este posibil să vreau să îl culpabilizez pe tatăl meu. Pielea, fiind un ţesut moale, care este legat de energia mentală, exprimă nesiguranţa mea, incertitudinile mele şi grijile mele cele mai profunde. Este important să observ care strat al pielii este atins mai ales în cazul unei arsuri. Dacă este afectată epiderma, este o referire la o situaţie în care a existat o separare dificilă. Derma indică mai degrabă un eveniment pe care l-am perceput ca fiind murdar. Iar când hipoderma este afectată, deci este un loc mai apropiat de oase, acest lucru indică faptul că există o scădere a respectului meu faţă de mine şi o devalorizare. Pielea reflectă în mod constant sentimentele mele interioare, de unde vine şi expresia: „a fi roşu de furie". Pielea mea îşi poate schimba culoarea, când mă simt jenat sau ruşinat. Reprezintă linia de demarcaţie fizică, masca mea între interior şi exterior. Dacă am pielea uscată, este un semn că există o lipsă de apă. Apa este cel de-al doliea element (după aer) necesar vieţii. Relaţiile mele cu viaţa sunt prin urmare uscate, aride. Mă blochez la nivel interior în relaţiile cu cei din jurul meu. Pot avea impresia că „mă usuc pe loc". Îmi reţin atât de mult emoţiile (de care vreau să mă detaşez) în loc

să le las să transpară prin piele, încât aceasta devine uscată, fiind în pană de lichid emoţional, format din emoţiile mele. Trebuie să caut bucuria în comunicarea cu ceilalţi. Pielea umedă poate însemna emoţiile care ies la suprafaţă. Pilea scuamată indică faptul că mă las îndrumat de vechile mele scheme mentale. Dacă trăiesc o situaţie stresantă, am tendinţa să merg în toate sensurile, să mă împrăştii. Dacă apar coşuri, pe suprafaţa pielii, este un semn că exprim în exterior problemele din relaţiile mele, probleme de comunicare cu cei din jur, cu privire la anumite aspecte... Dacă pielea prezintă semne de inflamaţie, trebuie să nu mai fiu atât de iritat în anumite situaţii de conflict interior sau exterior. Dacă am pielea grasă, este un semn că reţin sau păstrez prea multe emoţii în mine. În acest caz, este vorba de „prea-plinul" de emoţii care se exteriorizează, în ciuda voinţei mele. Este posibil să vreau să evit o situaţie sau o persoană, ca şi cum cineva ar încerca să mă prindă, mă simt ca un purceluş plin de ulei, pe care încerci să îl prinzi, dar îţi scapă printre degete. Nu vreau să fiu atins. Este vorba despre un fel de protecţie. O hipersecreţie de sebum indică atitudinea mea de „adolescent", imatur, când este vorba despre emoţiile mele. Sunt foarte nervos şi nu ştiu ce să fac. Trebuie să las energia să circule pentru ca gândurile mele negative să poată dispărea. Când pielea mea este afectată, este important să mă întreb dacă trăiesc o situaţie în care îmi este teamă că voi fi separat de ceva sau de cineva, „cineva care mi-a intrat sub piele" şi voi rămâne singur. Poate fi vorba despre o separare fizică: de exemplu, partenerul meu trebuie să se mute, din cauza serviciului. Sau poate că mă simt separat de cineva, deoarece nu mai există comunicarea cu acea persoană. Sau este posibil, să locuiesc în aceeaşi casă cu partenerul sau cu copiii mei, dar să trăiesc un gol imens, deoarece există o prăpastie mare care ne separă şi am impresia că trăiesc singur. Această singurătate se datorează de multe ori, faptului că

mă închid în cochilia mea, trăiesc o stare de nesiguranţă. În acest caz, am tendinţa să văd situaţiile într-un mod negativ şi în negru. Am impresia că am fost ciuruit de lovituri şi acum sunt examinat pe toate părţile. Acest lucru poate antrena, de asemenea, o pierdere a sensibilităţii pielii. Zgârieturile, juliturile sau leziunile indică faptul că mă simt deşirat, „jupuit” de viu pe interior. Mă las zgâriat, nu ocup suficient de mult loc şi ar fi bine să îmi fixez limitele şi să mă fac respectat. Dacă fac tot timpul compromisuri, mă pun într-o poziţie de inferioritate şi ajung să consider viaţa nedreaptă. Când pielea este agresată, poate reacţiona prin întreruperea sensibilităţii, pentru a se proteja. Dacă, de exemplu am trăit o situaţie de abuz fizic, de atingeri nedorite, pielea mea va dori să „îngheţe” acea zonă şi să nu mai aibă senzaţii, pentru a evita să-şi amintească acea situaţie neplăcută. Pielea poate fi, din contră, hipersensibilă şi atunci, modul de a mă proteja este să mă reţin sau să fug de anumite situaţii, de exemplu să nu stau la soare sau să fiu nevoit să port o pălărie. Acelaşi lucru se întâmplă când am pistrui (efelide): este posibil să mă simt pătat, murdar. Poate fi vorba despre ceva la nivel moral, afectiv sau fizic. Sau pot avea impresia că am pătat, de exemplu, imaginea familiei mele şi vreau să repar situaţia „nu fac gălăgie” sau mă conformez aşteptărilor celorlalţi. Trebuie să privesc cu calm, la rece, frustrările pe care le am, pentru ca pielea mea să fie mai luminoasă şi mai subţire. Cu cât voi fi mai transparent şi mai sincer cu ceilalţi, cu atât pielea mea va fi mai transparentă. O mân cari me arată faptul că există unul sau mai multe gânduri iritante, care ies la suprafaţa pielii şi trebuie să le acord atenţie, pentru ca ele să nu îmi mai. atragă atenţia şi să mă deranjeze. Dacă pielea îşi schimbă culoarea, mă întreb până la ce nivel îmi accept sensibilitatea şi intuiţia. Mă consider o persoană „rea”? Ruşinea şi culpabilitatea mă împiedică să trăiesc cu spontaneitate. Mă oblig să mă angajez în relaţii care sunt

nefaste pentru mine. Interiorul meu ţipă după libertate şi acceptarea!, fiinţei mele! Dacă am pielea înroşită, integritatea mea este atinsă, aş vrea atât de mult să trec neobservat ceilalţi râd de mine şi vreau atât de mult să fiu la înălţime şi să fiu iubit.

Accept să încep să îmi apreciez calităţile şi să îmi ofer „mici bucurii”, în loc să cumpăr tot felul de cutiuţe cu creme miraculoase: pielea mea va „transpire” această stare de bine prin catifelare şi strălucire. Cu cât sunt capabil să îmi exprim mai liber emoţiile, cu atât mai destinsă şi relaxară va fi pielea mea. Am încredere şi accept iubirea celorlalţi. Totul este o chestiune de atitudine. Aleg să am o mai bună calitate a relaţiilor mele cu lumea exterioară.

PIELE – ACNEE Vezi şi: PIELE/COŞURI/PUNCTE NEGRE, FAŢĂ

Când apare pe faţă, acneea are legătură cu individualitatea (ca individualitate), este în legătură cu armonia a ceea ce trăiesc în interiorul meu şi cu ceea ce se întâmplă în exteriorul meu. Faţa este acea parte din mine, care intră prima în contact direct cu ceilalţi, cea care mă ajută să fiu acceptat sau respins. Acneea poate apărea atunci când mă aflu într-un conflict, pe plan emoţional sau mental, cu propria mea realitate, mai ales în adolescenţă, când personalitatea nu este încă bine conturată. Acest conflict este legat de exprimarea de sine şi de propria mea natură interioară. Astfel, acneea este expresia vizibilă de iritare, de critică, de resentiment, de frică, de ruşine sau de nesiguranţă faţă de mine şi faţă de ceilalţi şi indică o non-acceptare a propriei mele fiinţe. Mă consider urât şi uneori, chiar dezgustător. Toate aceste sentimente sunt într-o efervescenţă în interiorul meu. Revoluţia interioară pe care o trăiesc, se manifestă printr-o erupţie a coşurilor. Aceste expresii sunt legate de afirmarea propriei mele identităţi, de iubirea şi de acceptarea necondiţionată a propriei mele persoane. Dacă îmi voi face tot timpul griji

pentru imaginea mea în ochii celorlalţi, viaţa mea va deveni acră. În loc să trăiesc o stare de libertate şi de mişcare, mă închid în lumea mea interioară şi în fricile mele. Acneea se manifestă pe plan fizic, prin leziuni cutanate ale pielii, la nivelul epidermei. Ştiu că mâncarea de tip fast-food poate favoriza apariţia acneei şi poate afecta funcţionarea ficatului, sediul furiei. Acest lucru îmi aminteşte faptul că, dacă mănânc foarte repede, cu lăcomie, vreau de fapt să umplu un gol interior. Acneea, în timpul adolescenţei este adeseori în legătură cu schimbările interioare pe care le trăiesc în momentul în care aleg între frica de a fi deschis faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi (opunere, alegeri, decizii) şi de a rupe astfel (de multe ori inconştient) orice contact cu ceilalţi şi, pe de altă parte, opţiunea de a vrea să fac faţă schimbărilor din viaţa mea, adaptărilor la lumea mea interioară şi la viziunea mea asupra lumii exterioare. Nu mai sunt copil, dar nu sunt încă nici adult şi este posibil să mă simt într-o poziţie inconfortabilă faţă de propria mea imagine. Este posibil chiar să mă tem că „îmi pierd faţă” cu privire la ceea ce pot crede ceilalţi despre mine sau la judecăţile pe care le au asupra mea. Altfel spus, acneea se manifestă printr-o frică inconştientă faţă de sexualitatea mea, printr-o tentativă de exteriorizare a ceea ce sunt cu adevărat. Vreau să fiu văzut, remarcat, dar nu mă port aşa cum trebuie în acest sens. Când sunt adolescent, comportamentul meu este acela de a intra în contact cu ceilalţi, chiar dacă vreau cu tărie să fac exact contrariul. Mă urâţesc pentru a filtra astfel oamenii pe care nu vreau să îi am în apropiere sau în mediul meu. Stabilesc nişte graniţe, îmi marchez teritoriul şi nu las să intre decât oamenii cu care mă simt într-adevăr bine. Vreau să stau liniştit, fără să fiu deranjat de ceilalţi, pe care îi îndepărtez, inconştient. Mă închid în mine şi vreau să rămân astfel. Nu reuşesc să mă iubesc suficient de mult: astfel, ceilalţi nu mă pot iubi nici ei. Ştiu că există ceva ce

mă hăituieşte şi provoc o reacţie negativă asupra pielii. Mă compar cu ceilalţi şi îmi găsesc tot soiul de defecte (sunt prea mare, prea gras etc).

Mă simt limitat în spaţiul meu vital şi mă resping. Mă simt controlat şi dirijat de părinţii mei, într-un mod excesiv. Mă revolt repede împotriva autorităţii şi nu respect regulile stabilitate. Mă identific cu unul dintre părinţii mei, pentru a-i face pe plac celuilalt, în loc să îmi păstrez propria mea identitate. Mă privez astfel de o parte din mine. Acneea se poate situa şi pe alte părţi ale corpului. Pe spate indică trecutul meu, obiceiurile mele, fricile mele anterioare şi angoasele mele. Mă resping sau îi resping pe cei cărora le reproşez că nu mă susţin şi nu mă sprijină. Când apare în partea superioară a spatelui, acneea reprezintă furia refulată sau o iritare care trebuie liniştită. Când apare pe piept, acneea poate reprezenta viitorul şi ceea ce este prevăzut pentru mine. Acneea semnifică o căutare a spaţiului meu vital şi a respectului celorlalţi faţă de spaţiul meu vital.

Acceptând, la nivelul inimii, schimbările din mine, îmi ascult nevoile fundamentale (sexuale sau de alt gen) într-un mod sănătos şi natural. Într-o zi voi descoperi persoana care va corespunde aşteptărilor mele. Trebuie să mă poziţionez în funcţie de inima mea şi să le semnalez celorlalţi, dacă este necesar, unde este spaţiul meu vital şi ce loc pot ocupa ei în cadrul acestuia. Mă accept şi mă iubesc aşa cum sunt şi încetez să mai vreau să fiu pe plac celorlalţi, cu orice preţ. Accept să fiu deschis spre ceilalţi şi îi las să se apropie, în siguranţă.

PIELE – ACNEE ROZACEE SAU CUPEROZA Vezi şi: PIELE/ COŞURI/PUNCTE NEGRE, FAŢĂ

Cuperoza este o leziune cutanată cauzată de congestia şi de dilatarea vaselor mici de sânge. Există o dereglare a glandelor sebacee. Nasul şi obrajii sunt roşii şi apar mici coşuri conturate cu roz. Această formă de acnee apare mai des la femeile în jurul vârstei de cincizeci de ani.

Inflamaţia la nivelul feţei este asociată cu o alimentaţie nesănătoasă, un exces de alcool sau de ţigări şi poate fi consecinţa unei ciroze a ficatului.

În acest caz este vorba despre furia mea care se manifestă, despre frustrările mele, cauzate de impresia că nimeni eu mă ascultă, că opinia mea nu contează, că nu sunt deloc recunoscut. Mă simt separat de familia mea şi mă opun iubirii lor, semnelor lor de afecţiune. Critic foarte uşor, mai ales propriul meu corp şi este nevoie să mă întreb dacă îmi acord libertatea de a fi eu însumi. Mă exprim şi îmi accept diferenţele? Îmi accept feminitatea sau aceasta reprezintă un pericol pentru mine? De cine îndrăznesc să mă desprind? De mine însumi? De ce relaţiile mele cu ceilalţi sunt atât de complicate? Ce este nevoie să îmbunătăţesc în relaţiile cu ceilalt De unde vine această nevoie, de a prinde „tot ce se întâmplă” (atât lucruri cât şi persoane) şi de a acorda atâta importanţă aparenţţelor şi lucrurilor superficiale? Sunt foarte emotiv şi complic lucrurile inutil sunt într-o perioadă de tranziţie şi nu mă mai recunosc, trebuie să mă adaptez la o schimbare fizică şi la nivel emoţional. Sunt de acord cu această schimbare?

Aleg să mă reconciliez cu mine însumi şi accept ciclurile vieţii. Mă reconectez cu esenţa mea divină şi accept să restabilesc ordinea şi să fiu împăcat cu această mişcare a vieţii. Învăţ să am mai multă încredere în mine, să apreciez cu adevărat cine sunt. Devenind mai autonom, îmi realizez potenţialul creativ.

PIELE – ACROCHERATOZA Vezi şi: PIELE – ACORDERMATITĂ

La fel ca în cazul acordermaţiei, acrocheratoza afectează tălpile şi palmele, prin îngroşarea epidermei.

Îmi folosesc energia mentală pentru a mă proteja de faptul de a da şi pentru a mă simţi mai în armonie cu pământul. Îmi este teamă de schimbare şi nu îndrăznesc să fiu deschis spre ceilalţi. Devin dur şi resping orice nouă

ocazie care mi se oferă. Mă simt limitate şi devin impacient şi impulsiv.

Accept să mă eliberez de mentalul meu şi de angoasele mele. Îndrăznesc să muşc din viaţă: am încredere şi sunt deschis pentru a da şi a primi în siguranţă. Curiozitatea mea deschide cale aspre noi experienţe, care mă ajută să mă apropii de oameni. Pot să ţin cont de sugestiile descrise în cazul acordermaţiei, pentru a ajuta energia să circule.

PIELE – ACORDERMATITĂ

Acordermatita este o boală de piele care afectează mai ales palmele şi tălpile, unde se situează patru dintre cei douăzeci şi unu centri minori de energie (chakre) ai corpului.

În acest caz îmi pun întrebări legate de sacrificiile pe care mi le impun. Chiar sunt necesare? Pot să îmi consum timpul şi energia respectându-mi ritmul şi energia? Am o sensibilitate prea mare, care îmi poate limita capacitatea de a gestiona relaţiile şi evenimentele din viaţa mea. Acordermatita indică o nevoie de a oferi mai multă iubire, cu mâinile, mai ales membrilor familiei mele, deoarece centrul de energie situat în palma fiecărei mâini este o extensie a centrului de energie al inimii, care reprezintă iubirea.

Pot învăţa o tehnică, de vindecare prin intermediul mâinilor, care mă va ajuta să las să circule această energie a iubirii, pe care o blochez pentru mine. Sau pot face diverse activităţi manuale creative, pictură sau desen, pentru a ajuta această energie să curgă mai liber prin mâinile mele. În ceea ce priveşte picioarele, îmi pot imagina că merg pe un teren sfânt şi las energia din interiorul meu să circule liber spre pământ, deoarece ştiu că primesc energie, dacă o las pe a mea să circule.

PIELEALBINISM Vezi şi: PIELE – VITILIGO

Albinismul este incapacitatea de a produce melanină, care joacă un rol important în pigmentarea pielii.

Albinismul afectează de obicei pielea, părul şi ochii (când există o lipsă parţială de melanină, persoana afectată suferă de. vitiligo, care se manifestă prin pete nepigmentate în anumite zone ale corpului). În acest caz, întrebarea pe care mi-o le pun este: „Las pe cineva să îmi controleze viaţa, crezând că acea persoană face mai bine acest lucru, deoarece eu nu sunt capabil sau nu am forţa necesară?” Cred că nu am dreptul la viaţă. Vreau să plec departe, atât de greu mă apasă privirile celorlalţi. Mă resping, mă exclud din mediul meu. Mă consider responsabil de toate relele din lume şi, inconştient, vreau să mă purific. Mă simt ca o fantomă, fără suflet şi fără o identitate proprie.

Accept ca începând de acum să fiu diferit şi unic, nu doar din cauza fizicului meu, ci pentru că am nenumărat calităţi, care fac din mine o fiinţă minunată. Pot să îmi folosesc talentele în serviciul umanităţii şi astfel devin mai conştient de puterea pe care o am.

PIELE – ANTRAX Vezi şi: PIELE-FURUNCULI

Antraxul este o infecţie a pielii formată din mai mulţi furunculi, care se întind la ţesutul conjunctiv subcutanat.

În acest caz trăiesc o agresivitate nocivă, provenită din faptul că am sentimentul că mi s-a îngrădit libertatea personală într-un mod nedrept şi inacceptabil. Aş vrea să îmi urlu indignarea peste tot. Mă simt prins, închis, neputincios. Există o luptă interioară care se desfăşoară în mine şi o reflectă pe cea din exterior, mai ales într-o situaţie care implică o persoană sau o instituţie în poziţie de putere şi de forţă. Această luptă are loc între mintea mea şi inima? mea. Îmi las la o parte latura afectivă, intuitivă, care ar trebui să fie totuşi prima autoritate care să mă îndrume ce să fac în viaţă.

Accept să învăţ cum să-mi găsesc locul care mi se cuvine şi accept faptul că pot schimba orice situaţie din viaţa mea: trebuie doar să iau o decizie. Învăţ să îmi ascult emoţiile şi intuiţia. Îmi redescopăr spontaneitatea, inima?

de copil. Accept să fiu eu însumi tot timpul.

PIELE – BĂŞICI

Băşica este o acumulare de apă, formată între două părţi ale pielii, între dermă şi epidermă, în urma unei frecări repetate în acelaşi loc. Acumularea de apă formată astei acţionează ca o formă de protecţie naturală a corpului. Băşica scoate în evidenţă o lipsă de protecţie, mai ales la nivel emoţional sau o lipsă de rezistenţă. Este un semn de slăbiciune emoţională şi locul unde se situează oferă o indicaţie despre natura slăbiciunii respective. O băşică la picioare este are o legătură cu direcţiile pe care le iau în viaţa mea şi sentimentul de nesiguranţă, care decurge din alegerea lor. Dacă apare o băşică la călcâi, semnificaţia ei are o legătură cu relaţia cu mama sau propriile mele atribute materne. Trebuie să mă întreb dacă avansez cu adevărat în viaţă sau nu fac decât să îmi fac iluzii. Sunt foarte sever cu mine însumi. Mă fac să sufăr, îi plâng pe ceilalţi. Vreau să îmi întăresc pielea aşa cum vreau să îmi întăresc emoţiile, pentru a nu mai suferi. Mă opun faţă de ceva sau faţă de cineva. O băşică la mâini indică iritarea sau frustrarea legate de ceea ce fac sau de felul în care trăiesc. Am tendinţa de a idealiza alte persoane, în loc să văd toate calităţile pe care le am. În funcţie de locul în care se află băşica, mă pot întreba ce anume mă agasează în viaţă, ce anume îmi creează o fricţiune şi îmi provoacă suferinţă (apa) chiar dacă este inconştientă. Poate fi vorba despre ceea ce simt sau ceea ce văd şi mă simt diferit de ceilalţi, deoarece viziunea mea despre viaţă este foarte diferită. Vreau să îmi împărtăşesc cunoştinţele şi experienţele, dar oamenii fac adeseori pe surzii şi sunt deranjaţi de ceea ce spun eu. Băşica apare pentru a aduce mai multă lumină în viaţa mea. Mă întreb care sunt emoţiile care ies la suprafaţă şi sunt pe punctul de a se sparge. Există o tensiune interioară, care vrea doar să fie exteriorizată. Am tendinţa de a mă restrânge eu însumi, ceea ce se poate manifesta prin agresivitate, de

multe ori împotriva mea însumi.

Accept să îmi exprim mai mult emoţiile, să urmez curentul vieţii. Înlătur orice limită pe care mi-am impus-o.

PIELE – CALOZITATE Vezi şi: PICIOAREDURILLON ŞI BĂTĂTURI

Calozitatea reprezintă o îngroşare şi o întărire a pielii, din cauza unor frecări repetate, adică a unor atitudini şi anumite scheme de gândire rigide, pe care le am în prezent. Pot fi afectate mai multe părţi ale corpului. Pielea este legată de energia mentală şi atunci când se acumulează sau se cristalizează, ca recţie faţă de frică sau o situaţie oarecare, survine o imobilitate sau o inerţie care împiedică deplasarea acelei energii, fără flexibilitate în gândire. Rămân deschis, chiar dacă îmi este frică. Această frică mă face să închid şi să îmi îngustez viziunea obiectivă asupra vieţii. Prejudecăţile mele mă închid în poziţiile mele. Pot să resping rolul meu de pacificator sau responsabilităţile mele de a-i servi pe ceilalţi. Mă protejez prin faptul că îmi îngroş pielea şi împiedic astfel agresorii să intre în interiorul meu. Trebuie să conştientizez faptul că făcând acest Îiicru, împiedic şi manifestările de afecţiune şi tandreţea, să se manifeste în mine. Zona în care se formează calozitatea îmi poate aduce informaţii suplimentare. De exemplu, dacă apare o bătătură la nivelul umărului, îmi înăspresc ideile şi atitudinile faţă de responsabilităţile vieţii. Dacă am bătături la picioare, acest fapt arată că mă opun schimbării care se întâmplă în viaţa mea. În loc să am încredere, îmi formez un strat protector, pentru a „para loviturile”. Deoarece picioarele îmi conferă stabilitate şi mă ajută să avansez, când am bătături la picioare (de obicei la călcâi), înseamnă că trăiesc o angoasă, deoarece nu mă simt sprijinit. Îmi este teamă că îmi voi pierde piciorul sau că îmi vor lipsi lucruri legate de nevoile de bază (siguranţa) şi îmi „protejez” călcâiele printr-o piele groasă. Inconştient, îngrop sentimentul de nesiguranţă în mine. Grosimea pielii palmelor indică de

asemenea, o rezistenţă la schimbare. Mă protejez legat de tot ceea ce ţine de a da şi a primi. Îmi blochez spontaneitatea şi creativitatea în structuri rigide, care mă limitează.

Accept să devin mai blând cu mine însumi. Descopăr cauza fricilor mele şi energia blocată acumulată pe epidermă, va începe să circule în armonie cu mine. Pielea va redeveni suplă şi tânără.

PIELE-CICATRICE

O cicatrice este un ţesut fibros care înlocuieşte definitiv sau pe termen foarte lung un ţesut normal, după o leziune. Este rezultatul cicatrizării. Locul unde se află cicatricea arată faptul că rana fizică este legată de o rană morală. Faptul de a avea acea cicatrice îmi aminteşte mereu evenimentul care a cauzat problema, ruptura, rana. Când nu mai există durere fizică în acel loc, rămâne doar o amintire din acea bucată de viaţă. Când privesc cicatricea şi rana morală reapare, trebuie să îmi dau seama de învăţăturile primite din această experienţă de viaţă sau de lecţia pe care trebuie să o trag de aici. Dificultatea de cicatrizare scoate în evidenţă faptul că acea durere morală a lăsat urme. Îmi este greu să accept şi să iert (pe cineva sau pe mine însumi) pentru ceea ce s-a întâmplat Rana îmi „infectează" încă viaţa…

Accept să iert pentru a investi mai multă iubire în acea situaţie şi pentru a-mi regăsi pacea interioară. Acest lucru va lăsa cicatricea să se închidă, uneori chiar să dispară de tot.

PIELE – COŞURI Vezi şi: HERPES/ (în general, BUCAL), PIELE-ACNEE

Coşurile au de obicei legătură cu acneea. Dar, în timp ce acneea este localizată mai mult pe părţile centrale ale corpului (faţă, spate etc), coşurile pot apărea pe toată suprafaţa corpului. Sunt nişte bubiţe roşiatice, care pot conţine puroi, în funcţie de infecţia respectivă. Am coşuri pentru că exprim nerăbdare, vreau să merg înaintea

lucrurilor şi repede! Dacă apare puroiul (coşurile cu vârful alb) sunt furios, fierb pe dinăuntru. Îmi refulez emoţiile, care nu vor decât să se exteriorizeze. Îmi este teamă că mă înşel. Când apar coşuri pe întreg corpul, mă simt contrariat şi bănuitor, poate am o tristeţe interioară şi o descurajare, generală. Coşurile pe faţă au o legătră cu individualitatea. Au aceeaşi semnificaţie ca şi acneea facială. Mă resping, selectez persoanele care trec de „barierele" mele, vreau linişte, fără ca ceilalţi să se apropie de mine. Coşurile sunt manifestarea unor gânduri: sunt posomorât, am sentimente depresive, care sunt toxice pentru mine. Păstrez totul în interiorul meu şi coşurile îmi reamintesc că este ceva nesănătos pentru mine. Vreau să mă ascund şi totuşi, în acelaşi timp, aş vrea atât de mult să le spun celorlalţi cine sunt şi că exist.

Accept să îmi acord timp pentru a spune sau a face anumite lucruri, ştiind că sunt îndrumat tot timpul. Îmi amintesc faptul că, fiecare fiinţă umană are dreptul să se exprime cu toată sinceritatea şi simplitatea. Exprimându-mi mai mult emoţiile, corpul meu nu va mai avea nevoie să le exprime sub formă de coşuri.

PIELE – CRĂPĂTURI

Crăpăturile pielii sunt fisurile dureroase, care apar mai ales la mâini şi la picioare. Este posibil să trăiesc o iritare puternică faţă de cineva, de ceva sau faţă de o situaţie. Mă simt prins în capcană, parcă am „mâinile şi picioarele legate", într-o relaţie şi nu ştiu cum să ies din acea situaţie. Deoarece crăpăturile apar mai ales iarna, fiind provocate de frig, este posibil să am impresia că sunt „ars de viu" de către o persoană sau o situaţie, deoarece frigul puternic poate arde la fel de tare ca şi focul. Dacă este vorba despre crăpături la mâini, acest lucru îmi va afecta mai mult viaţa de zi cu zi, în timp ce, la crăpăturile la picioare, înseamnă că prind ceea ce va veni în viitor. Vreau să fac o mulţime de proiecte, dar există condiţii defavorabile pentru realizarea acestora. Consider foarte

grea răceala tatălui meu sau a mamei mele. Contactele mele cu ceilalţi sunt dureroase. Trăiesc o tensiune puternică şi pielea mea devine tensionată şi ea şi va crăpa. Iau pe umerii mei suferinţa celorlalţi. Deoarece mă simt vulnerabil, îmi este greu să mă exprim. La ce foloseşte să vorbesc? Aş vrea să mă eliberez de acest trecut care mă apasă foarte tare. Pentru a-mi calma pielea, mă dau cu cremă şi crema, în acest caz sugerează să „încetez să mă mai strădui pentru o situaţie pentru care nu pot să fac nimic”. Astfel, pielea mea va redeveni moale şi întinsă.

Accept să-mi conştientizez valoarea. Vorbesc din inimă. Dacă am grijă de mine şi ceilalţi vor face la fel.

PIELE – DEGERĂTURI Vezi şi: FRIG (ÎNGHEŢ…)

Degerăturile sunt înroşiri cauzate de frig, care se regăsesc la extremităţi, precum urechi, nas, mâini, picioare. Aceste înroşiri albăstrui sunt groase, reci şi uneori, foarte dureroase. Degerăturile formează uneori băşici de apă pe suprafaţa pielii.

Viaţa ma arde şi eu mi-am îngheţat reacţiile. Când degerăturile se formează la mâini sau la călcâie, acest lucru mă face să mă mişca mai greu. Nu mai pot simţi. Pe de altă parte, mă agăţ de aceste situaţii şi nu mai vreau nimic altceva. Pe plan fizic, dau impresia că sunt un luptător, când, de fapt, în interiorul meu, mă simt golit, epuizat. Nu mai am chef să merg mai departe şi pofta mea de viaţă s-a oprit, s-a imobilizat Mă întreb chiar de ce trăiesc. Gândurile mele sunt crispate şi îmi reduc circulaţia sanguină. Frigul care a cauzat aceste degerături provine din frigul pe care îl trăiesc în relaţie cu o persoană, de obicei, un membru alfamiliei şi simt o lipsă de iubire. Caracterul rece al acelei persoane îmi îngheaţă sufletul. Trăiesc cu frică, „simt frigul în spate”. Refuz să îmi recunosc limitele, să recunosc faptul că cineva mi-a încălcat spaţiul vital. Dizarmonia din familie mă apasă foarte tare.

În loc să văd doar aspectele negative din experienţele

mele, accept). să dau drumul trecutului şi să fiu deschis spre viaţă. Când sunt deschis faţă de viaţă, sunt din nou în măsură să văd toată iubirea de care sunt înconjurat şi să trăiesc în armonie cu cei din jurul meu.

PIELE – DERMATITA

Dermatita este o inflamaţie a pielii. O inflamaţie indică o furie surdă, o iritare reprimată, care încearcă să se exprime. Furia care mă consumă poate fi atât împotriva mea, cât şi împotriva celor din jurul meu. Dermatita este un mod de a reacţiona dacă cineva „se bagă sub pielea mea", mă bulversează, mă deranjează; sau există o situaţie care îmi provoacă frustrare. Dermatita scoate în evidenţă o nevoie de contact fizic (de obicei prin atingere), care cere să fie împlinită sau nevoia de a evita un contact, care îmi este impus şi pe care îl resping. Vulnerabilitatea şi sensibilitatea mea sunt puse în pericol. Trăiesc o stare de inconfort şi chiar o anumită dualitate faţă de limitele din relaţiile mele cu ceilalţi. Până unde poate merge libertatea mea, fiind în siguranţă? Deoarece am o dificultate şi nu îndrăznesc să îi spun celuilalt să se oprească, pielea mea se înroşeşte de furie sau din contră, pot avea o dificultate de a-mi manifesta nevoia de contact uman, de mângâiere etc. Trăiesc un inconfort faţă de mama mea: fie simt că mă respinge, fie este supraprotectoare şi mă deranjează acest lucru.

Acceptând că ceea ce este important este să îmi respect nevoile şi să le împărtăşesc celorlalţi, dermatita va dispărea de la sine.

PIELE – DERMATITA SEBOREICĂ

Pielea este învelişul protector al corpului şi protejează de asemenea organele interne. Dermatita seboreică este o afecţiune cutanată frecventă, caracterizată prin pete roşii, mai mici sau mai mari, acoperite de scuame care se desprind de piele (galbene şi grase). Se manifestă mai ales în zonele corpului în care secreţia seboreică este mai importantă, de obicei pe pielea

capului, în nări, pe frunte, tâmple, stern etc. Seboreea (hipersecreţia de sebum) predispune la dermatita seboreică. Deoarece sebumul lubrifiază pielea şi o protejează, este posibil să simt această nevoie de a mă proteja, deoarece „există riscul să îmi cadă o cărămidă în cap”? Manifestă un exces, un surplus, un secret greu de purtat, de exemplu: este posibil să îmi fi dat seama de o fraudă, la care am fost martor sau la care particip şi îmi este teamă că voi fi demascat. Trăiesc un stres care apare des în viaţa mea, legat de un exces, o supra-încărcare a unei situaţii, pe care nu o mai pot tolera. Oare am grijă de cineva, în mod excesi fără să mă ocup mai întâi de propriile mele nevoi? Dermatita seboreică exprimă un conflict interior nerezolvat. Resping apropierea fizică de ceilalţi, atunci când am un complex faţă de fizicul meu şi există aspecte ale personalităţii mele pe care vreau să le ascund, Accept să trăiesc în adevăr. Recunoscându-mi propriile nevoi, exprimându-mi confuziile şi frustrările, interiorul meu va deveni tot mai transparent. Iar pacea se va manifesta tot timpul.

PIELE – ECZEMA

Eczema este o afecţiune a pielii, acoperite de zone roşii, care pot apărea atât la adulţi cât şi la copii. Este un semn că sunt o persoană hipersensibilă. Nu am învăţat să mă iubesc şi, deoarece mă tem că voi fi rănit, trăiesc mult în funcţie de aşteptările celorlalţi faţă de mine. Îmi este teamă că voi fi abandonat. Dacă am o eczemă, înseamnă că am trăit deja o situaţie de separare, foarte intensă, de exemplu în timpul unei mutări, o schimbare de clasă la şcoală sau o ceartă care a: dus la o despărţire ulterioară. Poate fi o situaţie legată chiar de momentul când eram în pântecele mamei. Mai târziu mi-a fost foarte greu să mă adaptez la noile condiţii de viaţă. Uneori, totul se petrece la nivelul simţămintelor, deoarece, din exterior, nu se văd schimbări prea mari. Este posibil să fi simţit că valorile mele sunt răsturnate şi este ca şi cum, fiinţa mea profundă

ar fi fost respinsă. Am impresia că nu am nicio putere asupra vieţii. Am tendinţa de a recrea situaţii în care mă simţeam separat, mai ales de cei pe care îi iubeam. Eczema indică faptul că ceea ce îmi lipseşte, chiar inconştient, este contactul, atingerea persoanei respective, pe care acum am pierdut-o sau o văd foarte rar. Estenevoie să fac un travaliu de doliu. Pielea mea este cea care intra în contact cu celălalt şi pentru că acel contact nu mai există, pielea îşi exprimă nevoia de a fi atinsă sub forma unei eczeme. Mesajul pe care mi-l transmite este că, am fost iubit, dar în trecut. Eczema indică, de asemenea, faptul că trăiesc o ambivalenţă faţă de atingere: am nevoie de ea, chiar dacă mă sperie. Dacă eczema este generalizată, separarea a fost bruscă, totală şi s-a întâmplat mai devreme decât era prevăzut. Este ca şi cum pielea mea transmite un ţipăt, un strigăt de ajutor. De exemplu, dacă este vorba despre o eczemă localizată doar la mâini, îmi pot pune întrebarea dacă am pierdut un animal domestic, la care ţineam foarte mult, dat fiind că îl luam în braţe, îl atingeam cu mâinile, eczema a apărut în acest loc. Este posibil, de asemenea, să trăiesc o situaţie în care mă simt frustrat, deoarece îmi port pică pentru că nu am acţionat într-un anumit fel. Dacă eczema este la coate sau la genunchi, aceasta manifestă faptul că mă retrag în mine, ceea ce nu îmi este benefic. Acest lucru mă determină să mă izolez, să mă retrag şi să mă devalorizez. Fie ceilalţi mă uită, fie mă uit eu pe mine, treptat, dar în detrimentul meu. Acord multă importanţă la ceea ce ar putea crede ceilalţi despre mine sau la felul în care mă percep ceilalţi. Imaginea pe care o ofer este foarte importantă. Îmi este greu să fiu eu însumi.

Faptul că nu ştiu încotro mă duce destinul meu, îmi dă o stare de nelinişte, chiar anxietate. Trec de la disperare la revoltă sau la furie. Această disperare, care „mocneşte” în mine, va „erupe” în valuri.

Efervescenţa şi nerăbdarea pe care le trăiesc legat

de o situaţie pe care vreau să o rezol se exprimă prin pielea mea, care fierbe în exteriorul meu. Toţi aceşti factori reuniţi mă determină să trăiesc frustrare, iritare şi multă supărare. Emoţiile mele ies la suprafaţa pielii. Chiar dacă încerc să plac tuturor, omit să iau în considerare propriile mele nevoi, toate acestea pentru a mă face iubit de ceilalţi. Sunt separat de o parte din mine. Acţionez în funcţie de aşteptările celorlalţi, în loc să fac ceea ce îmi place. Resping ceea ce sunt. Nu mă iubesc aşa cum sunt, prin urmare, faptul că pielea, care este la suprafaţă şi toată lumea poate să o vadă, este într-o stare proastă, chiar „urâtă", va confirma pe plan fizic, felul în care mă percep eu în interior. Cu cât mă resping mai mult, cu atât voi atrage mai mult în jurul meu oameni care am impresia că mă resping, iar frica mea de respingere se va manifesta! Acest lucru mă face să mă retrag şi să mă rup de realitatea exterioară, când de fapt, ceea ce vreau, în sinea mea, este să mă apropii de oameni. Pot fi „iritat" pe plan emoţional, fără să fiu conştient de acest lucru. Vreau ca prin eczemă să ridic o barieră fizică între mine şi ceilalţi pentru a mă proteja şi a evita să mă simt ameninţat sau rănit. Totodată, în cazul unui bebeluş, apare o crustă de lapte (dermatită seboreică) deoarece are nevoie de căldura umană şi de contactul fizic cu ceilalţi, mai ales cu mama. Deoarece mă simt „izolat" voi avea o eczemă pentru a mă apropia de ceilalţi. Sunt vulnerabil la nivelul sensibilităţii mele. Am nevoie de iubire şi de atenţie. Este important de notat că, majoritatea eczemelor apar la nou-născut între două şi şase luni. Este vârsta la care bebeluşul devine conştient de propria lui existenţă, separată de cea a mamei lui. Faptul că această „separare" aduce nesiguranţă sau o frică, va determina apariţia eczemei. Dacă sunt un copil, nevoia mea de a fi atins manifestă prin nevoia de a avea un contact „piele pe piele", (în sensul propriu al termenului) cu o persoană pe care o iubesc şi nu un contact în care să existe pături sua haine, care ar împiedica contactul fizic.

Este posibil să mă simt neputincios faţă de toţi adulţii din jurul meu. Mă simt neputincios faţă de ei, fiind vulnerabil la reacţiile lor.

Fie că apare la un copil, fie că se manifestă la un adult, această crustă reprezintă ceea ce trebuie să ignor pentru a deveni eu însumi, acel „eu” ascuns de atât de mult timp. Personalitatea mea este închisă şi mă rup de anumite părţi din mine. Prefer să trăiesc într-un mod superficial, mă pedepsesc crezând că nu merit ceva mai bun. Accept să las la o parte anumite atitudini, anumite scheme mentale pentru a mă detaşa de trecut şi a mă concentra pe acţiunile pe care le am de făcut în scopul de a-mi împlini potenţialul.

Trebuie să mă accept aşa cum sunt şi să mă iubesc. Ceea ce nu îmi ofer eu însumi, nu îmi poate da nimeni, aceasta este legea reciprocităţii. Îmi identific nevoile reale şi acţionez în funcţie de acestea. Învăţ să trăiesc din plin momentul prezent, ştiind că fiecare gest pe care îl fac astăzi contribuie la viitorul meu. Avansez în viaţă cu încredere. Astfel, pielea mea se va „reînnoi”.

PIELE – EPIDERMITA Vezi şi: ANEXAM, HERPES, PIELE

Epidermita este o inflamaţie a epidermei, stratul exterior al pielii. În acest caz există cu siguranţă, o tensiune între ceea ce trăiesc în interior şi ceea ce se întâmplă în viaţa mea, în exterior. Este posibil să mă simt obligat să mă separ de trecutul meu, să mă rup de acesta. Poate fi vorba despre un anumit mod de a, gândi sau o ideologie, de anumite comportamente sau persoane, care nu sunt în armonie cu mine. Furia pe care o simt, din cauza diferenţelor dintre noi, mă. supără, deoarece nu înţeleg ce s-a întâmplat, din moment ce ne-am îndepărtat atât de mult unii de alţii.

Accept să primesc schimbările din viaţa mea şi uit vechile mele obiceiuri şi moduri de a gândi. Învăţând care sunt semnificaţiile pielii şi a problemelor de piele, pe plan

metafizic, voi înţelege mai bine ceea ce trăiesc şi voi putea îndrepta situaţia.

PIELE – ERUPŢIE (de coşuri) Vezi şi: PIELE-MÂNCĂRIME

O erupţie cutanată se manifestă prin apariţia unor pete mici roşii, cum mici excrescenţe, la suprafaţa pielii. Pielea este prima parte din corp care intră în contact cu universul. Înroşirea are legătură cu emoţiile mele şi mâncărimea este un semn al confuziei mele. Sunt iritat din cauza unor întârzieri sau încetiniri şi sunt frustrat de o situaţie sau de o persoană. Această erupţie poate fi legată, de asemenea, de o ruşine sau o culpabilitate, pe care o simt. Am acţionat prea repede? Am mers prea departe cu vorbele şi acţiunile mele? De obicei, există o: stare de stres puternic, faţă de emoţiile mele şi din această cauză apar coşurile. Aşa cum pământul manifestă erupţii vulcanice, deoarece la suprafaţa scoarţei terestre se acumulează o presiune prea mare, pielea manifestă erupţii cauzate de tensiunile interioare, care vor să se elibereze. Dacă mă regăsesc, în viitor, într-o situaţie asemănătoare, corpul meu îşi va aminti şi va apărea o nouă erupţie. Simt contrarietate interioară, este posibil să mă simt ameninţat, sau pot chiar să mă resping, ca persoană. Nesiguranţa mea mă determină să mă „retrag”, sperând eventual, că nu se va apropia oricine de mine. Inconştient, pot chiar să folosesc acest mijloc pentru a atrage atenţia. Îmi reţin creativitatea, forţele. Dacă sunt adolescent, este posibil să îmi fie frică sau să rezist autorităţii exterioare. Aş vrea ca, integrarea mea ca adult să se petreacă mai repede. Oricare ar fi vârsta mea, viaţa mea este organizată de ceilalţi, deoarece nu prea am încredere în propriul meu potenţial. Am nevoie să acţionez, să fac unele lucruri, dar există unele experienţe neplăcute din trecutul meu, de obicei legate de tatăl meu, care mă împiedică să dobândesc mai multă autonomie. Partea corpului care este afectată indică la ce nivel se află contrari etatea mea.

Accept să conştientizez cauza erupţiei şi accept să exprim ceea ce simt. Astfel mă eliberez şi pielea mea va străluci din nou. Îmi recunosc valoarea, înţelepciunea mea interioară.

PIELE – FURUNCULI Vezi şi: INFLAMAŢIE

Un furuncul este o inflamaţie a pielii, cauzată de o bacterie, caracterizată printr-o masă albicioasă de ţesut mort. Am impresia că cineva sau ceva îmi otrăveşte existenţa şi, deoarece refulez în mine toată această furie, angoasele mele, am ajuns „să fiu sătul până peste cap” şi prea-plinul se manifestă printr-unul sau mai mulţi rarunculi. Deoarece afectează pielea, furia trăită este provocată, de obicei, de o situaţie în care am fost separat de cineva sau de ceva, care îmi era drag şi cu care nu mai pot avea contact fizic (atingere). Sau de exemplu, este posibil să fi trecut pe lângă un moment de glorie, în care aş fi putut fi „senzaţia spectacolului”, dar am fost lăsat în umbră. Poate fi vorba despre o promoţie sau o avansare ia serviciu, care mi-a scăpat printre degete. Locul din corpul meu unde se manifestă furunculul oferă o indicaţie cu privire la aspectul vieţii mele care îmi provoacă o furie atât de mare şi asupra motivului pentru care aceasta fierbe în interiorul meu, deoarece mă simt murdărit. De exemplu, un furuncul pe umărul stâng, indică o frustrare legată de responsabilităţile mele familiale şi cele din cuplu. Pot avea impresia că am prea multe responsabilităţi, iar partenerul meu prea puţine. Accept să îmi exprim furia pe care o trăiesc şi să cer ajutor, dacă este cazul, pentru a evita să mă otrăvesc prin apariţa unui furuncul.

PIELE – FURUNCULI VAGINALI

Orice furuncul indică o frustrare neverbalizată. Dacă apare la nivelul organelor sexuale, este posibil să simt o furie împotriva partenerului meu şi a felului în care sexualitatea este trăită (de exemplu: pot fi frustrat faţă de durata, de frecvenţa, de intensitatea relaţiilor noastre sexuale)

Dacă nu am un partener, este posibil să trăiesc o furie din cauza faptului că nu îmi trăiesc sexualitatea aşa cum vreau eu. În cazul în care am un partener, indiferent de situaţie, este important să îmi comunic nevoile, frustrarea, pentru ca împreună să aducem schimbările necesare pentru ca relaxia sexuală să se împlinească.

Dacă nu am un partener, îmi accept situaţia actuală, ca fiind cea mai bună pe moment. Având o atitudine pozitică, îmi cresc şansele de a întâlni pe cineva cu care aş putea avea o relaţie frumoasă şi satisfăcută, pe toate planurile.

PIELE – SCABIE (RÂIE)

Scabia sau raia este o boală a pielii cauzată de paraziţi. Se caracterizează prin mâncărime. În acest caz, îmi pun următoarele întrebări: cine deranjează atât de tare, încât am o mâncărime continuă? Există o situaţie în viaţa mea, pe care vreau să o schimb, de ceva timp, dar nu se întâmple nimic? Poate pentru că, lucrurile nu se întâmplă aşa cum vreau eu şi nici atât de repede cât vreau eu. Mă las deranjat, „infectat” de o persoană, un lucru sau o situaţie şi ar fi bine să renunţ să vreau să controlez totul în viaţa mea. Poate mă deranjează faptul că îmi este greu să îmi suport comportamentul meu supus.

Mă simt neputincios în anumite situaţii din viaţa mea şi am tendinţa de a arunca sarcina asupra celorlalţi. Îmi este teamă să mă a firm şi este ca şi cum aş lăsa pe cineva sau ceva, „să îmi crape pielea”, fără ca eu să pot face ceva. Îmi este teamă că cineva îmi va face rău şi prefer să mă dau la o parte în loc să-mi spun deschis gândurile şi ceea ce simt. Mă interiorizez mult şi sunt aproape „sălbatic” faţă de ceilalţi. Observ unde se localizează scabia, pe ce parte a corpului, pentru a descoperi cauza afecţiunii mele. Trebuie să las să curgă cursul vieţii mele şi să îmi spun că există un timp pentru toate lucrurile.

Accept ca totul să fie la locul potrivit şi în armonie. Mă respect şi preiau controlul asupra vieţii mele şi astfel

reintru în contact cu puterea mea creatoare.

PIELE – IMPETIGO

Impetigo este o infecţie cutanată contagioasă, care afectează mai ales copiii sub zece ani. Trăiesc o situaţie foarte dificilă la nivel emoţional. Cineva îmi otrăveşte viaţa şi pot exprima acest lucru: corpul meu vorbeşte pentru mine. Mă simt vulnerabil, agresat şi aş vrea să mă simt în siguranţă şi protejat de lumea exterioară. Trăiesc o situaţie nedreaptă, care îmi afectează echilibrul şi vreau să alung acel lucru sau persoană, din viaţa mea, dar nu ştiu cum să fac acest lucru. Detest ceea ce văd.

Îmi deschid inima faţă de cineva apropiat, în care am încredere şi accept să îmi dezvălui secretul. Astfel mă voi elibera de o suferinţă mare. Accept, faptul că am propriile mele limite. Le fac să fie respectate de toţi cei din jurul meu şi astfel îmi regăsesc siguranţa interioară de care am atât de mult nevoie.

PIELE – CHERATOZA Vezi şi: PIELE – ACROKERATOZA, PICIOARE / DURILLON /BĂTĂTURI

Cheratoza se caracterizează prin îngroşarea stratului superficial al pielii. Pe acesta din urmă pot apărea suprafeţe roşiii, scuamoase, care pot forma o crustă.

Dat fiind că pielea este legătura dintre lumea interioară şi cea exterioară, este posibil să simt unele frici legate de mediul meu şi să simt nevoia să mă protejez printr-o „barieră deasă”. Culoarea roşie indică o frustrare refulată, cu privire la ceea ce trăiesc. Mă revolt împotriva „destinului” meu. Nu îndrăznesc „să iau taurul de coarne” şi să înfrunt anumite dificultăţi. Este posibil să îmi fie teamă că partentul meu mă înşală şi sunt păcălit. Este nevoie să îmi revăd priorităţile şi să îmi restructurez viaţa. Baza relaţiilor sau a relaţiei mele este mult mai fragilă decât cred. Locul în care se formează cheratoza, pe braţ, pe coapse, pe faţă sau pe mâini, indică în ce aspect al vieţii mele simt nevoia să mă protejez.

Accept să transmit gânduri de iubire corpului meu, în

locul unde se formează cheratoza pentru a integra conştientizarea. Încrederea faţă de viaţă va creşte şi voi putea să îmi regăsesc supleţea naturală a pielii.

PIELE – LEUCODERMIE Vezi şi: CICATRICE, PIELE-ALBINISM/VITILIGO

Leucodermia, denumită şi acromie sau de pigmentaţie, este o micşorare, pierdere sau absenţă a pigmentaţiei naturale a pielii, constând în apariţia unor pete decolorate, albe, înconjurate de o zonă în care pielea este mai pigmentată decât de obicei. Apare de multe ori, în zona unei cicatrici.

A avut loc un eveniment important şi viaţa mea a luat o turnură diferită de cea la care mă aşteptam. M-am simţit rănit, trădat, nerespectat în intimitatea mea. Durerea interioară mă urmăreşte şi aş vrea să dispară pentru a nu mai suferi. Poate fi doar o pată mică, albă, dar are legătură cu o rană profundă, care a lăsat urme. Pot să mă simt vinovat pentru că am respins pe cineva, involuntar, prin cuvintele sau prin gesturile mele. Acest lucru îmi afectează viaţa de zi cu zi. Culoarea unora dintre relaţiile mele a devenit acum palidă sau inexistentă.

Accept, să îmi asum responsabilitatea pentru propriile mele emoţii şi le las celorlalţi responsabilitatea pentru emoţiile lor. Descopăr ce anume îmi acetează bucuria de a trăi şi mă împac cu mine însumi. Îmi ascult inima şi exprim celor în cauză ce m-a făcut să sufăr şi cum văd evoluţia relaţiei noastre.

PIELE – LIPOM

Un lipom este o tumoare benignă, formată prin proliferarea de ţesut adipos (grăsime), localizarea lui este de obicei subcutanată şi nu este necesară ablaţia. Apare mai ales între 30 şi 60 de ani. Locul în care se situează oferă indicaţii asupra cauzei apariţiei sale.

Este posibil să mă devalorizez frecvent, să mă judec faţă de anumite părţi ale corpului meu fizic şi lipomul poate apărea mai ales pe acele locuri, de exemplu, pe

pântec. Poate ceilalţi au râs de mine sau au făcut glume pe seama mea şi acest lucru m-a făcut să sufăr şi m-am simţit agresat. Deoarece există o supraproducere de celule grase, este posibil să mă întreb faţă de cine sau de ce vreau să mă protejez. Mă simt agresat şi fără protecţie: care sunt problemele profunde care mă urmăresc? Mă simt abandonat, doar dacă nu sunt eu cel care păstrează distanţa, pentru a fi capabil să continue să trăiescă în societate Fiind conştient de mesajul acestei „tumori benigne", pot repara situaţia periculoasă, fără să îmi produc o violenţă, fără să continui să mă agresez.

Accept să descopăr rana legată de o situaţie anterioară pentru a mă acceptai aşa cum sunt şi renunţ la teama de ridicol. Începând de acum nu mă mai supraprotejez şi accept să fiu deschis la schimbare. Mă îndepărtez de acele puncte de sprijin pe care le-am fixat în subconştientul meu. Mă împac cu mine însumi şi sunt deschis faţă de o nouă comunicare cu ceilalţi.

PIELE – LUPUS (eritematos cronic)

Există mai multe forme de lupus. În general, este o boală inflamatorie care poate afecta un număr mare de organe. Cauza sa este considerată o problemă a sistemului auto-imun. Când este afectată pielea, vorbim despre lupus eritematos cronic.

Pot fi afectat de lupus atunci când trăiesc o stare de descurajare profundă, de ură sau ruşine faţă de mine însumi, ceea ce duce la slăbirea sistemului meu imunitar. Starea mea de rău îşi are de multe ori originea într-o culpabilitate emoţională puternică, care mă invadează şi mă roade pe interior. Mă consider o persoană rea, nu merit să fiu fericit. Prefer să mă pedepsesc decât să mă afirm. Renunţ, mă predau, deoarece am impresia că nu există nicio ieşire posibilă, nicio soluţie şi pot avea o frustrare faţă de neputinţa mea. Am suferit atât de mult în viaţă încât nu mai vreau. Mai păstrez încă cicatrici adânci. Mă simt ca un lup rănit, fără putere. Vreau să fiu lăsat singur.

Moartea este o formă de scăpare şi refuz să accept iubirea şi iertarea faţă de mine însumi sau faţă de ceilalţi.

Accept să învăţ din nou să mă iubesc pe mine însumi, ceea ce constituie o etapă importantă, chiar esenţială pentru vindecarea mea. Pot că cer ajutor, din interiorul meu sau să cer unor persoane competente să mă ajute pentru a începe procesul de vindecare interioară. Mă reconectez la puterea mea interioară şi îmi las să se manifeste ambiţiile de „lup tânăr”! Astfel vor fi recunoscute talentele mele şi potenţialul meu.

PIELE – MÂNCĂRIME Vezi şi: PIELE-ERUPŢIE (COŞURI)

Mâncărimea, denumită şi prurit este legată de piele, organul senzorial cel mai întins al corpului uman. Mâncărimea este o iritare, o senzaţie că ceva „alunecă” sub piele şi mă afectează într-un anumit loc sau care mă irită pe interior. Mă simt contrariat din cauza dorinţelor nerealizate şi simt un soi de nerăbdare, care mă face să mă scarpin tot timpul. Scărpinatul indică faptul că situaţiile din viaţa mea nu se desfăşoară aşa cum vreau eu şi că nu mai am bucuria şi plăcerea de a trăi, pe care aş vrea să le: regăsesc. Lucrurile nu avansează repede pentru mine. Sunt iritat, nemulţumit de – viaţa mea şi am impresia că ceilalţi sunt de vină. De multe ori caut prea departe: fericirea care este de fapt, chiar lângă mine Nu simt că am control asupra vieţii mele şi am resentimente faţă de orice fel de autoritate. Oare nu eu sunt cel care mă limitez, prin faptul că mă separ de propriile mele emoţii? Viaţa mă determină să fac schimbări rapide. În consecinţă, trăiesc nesiguranţă şi remuşcări. Oare ce mă „mănâncă” atât de tare încât mă scarpin până la sânge? (sau ce am nevoie să văd în adâncurile fiinţei mele pentru a găsi răspunsul la întrebările mele). Nu am un răspuns sau nu vreau să îl văd? Poate nu vreau să ajung în stradă. Ce trebuie să fac pentru a schimba această stare? Identific „cauza” iritării. Poate fi o situaţie legată de tatăl meu, de mama mea sau

de cineva pe care îl iubesc? Sau este vorba despre o situaţie pe care vreau să o schimb în interiorul meu? Îmi pun întrebări legate de locul meu în cadrul familiei. Simt că aparţin familiei mele sau mai degrabă am impresia că sunt separat de ea şi trebuie să caut iubirea în altă parte?

Am pierdut contactul cu propriile mele emoţii? Dacă iritaţia este generalizată pe întreg corpul, înseamnă că îmi afectează fiinţa într-un mod foarte intens. Dacă apare într-un anumit loc, voi găsi răspunsul în funcţie de partea afectată. De exemplu, la nivelul pielii capului, semnifică faptul că există o dezordine în gândurile mele. Am încredere în mentalul meu pentru a găsi răspunsuri la întrebările mele, dar ar trebui să le caut mai mult în inima mea.

Accept aceste mâncărimi, deoarece ştiu că sunt un mesaj care mi se transmite. Nu mai am nevoie să mă evit ceea ce simt, pentru ca mâncărimea să dispară. Din contră, dacă este vorba despre alergii, încerc să aflu la ce sau la cine sunt alergic. Nu voi mai avea nevoie să mă simt atât de rău încât să mă scarpin tot timpul, în interiorul meu ştiu că deschiderea inimiiY poate vindeca multe boli!

PIELE – MÂNCĂRIME ÎN ZONA ANUSULUI Vezi şi: ANUS-MÂNCĂRIME

PIELE – MELANOM MALIGN

Melanomul malign mai este denumit şi cancerul aluniţelor. Este vorba despre o tumoare la nivelul pielii sau a mucoaselor de la la nivelul ochilor, care provine din celulele responsabile de pigmentarea pielii (melanocite). Există forme de melanom care apar spontan şi cele care rezultă din transformarea unei aluniţe, care sunt mai rare. Melanomul are legătură cu anumite emoţii asemănătoare cu cele trăite în cazul apariţiei unei simple aluniţe (lentigo), dar în acest caz sunt mult mai violente, mai profunde şi diversificate. Melanomul apare într-o zonă a corpului, pe care o pot asocia cu un eveniment în care m-am simţit MURADIT, pătat, mutilat, desfigurat, denigrat.

Am simţit că a fost atinsă integritatea corpului meu. Pielea mea se modifică, se alterează. Este ca şi cum pielea şi-ar aminti un contact fizic neplăcut, impus, forţat, de către societate, familie sau o altă persoană. Melanomul devine astfel un scut, o carapace pentru a evita orice altă agresiune. Îmi pun sub semnul întrebării INTEGRITATEA mea fizică şi morală.

Am nevoie să mă albesc, fie faţă de ceea ce am făcut sau am spus, fie faţă de ceva ce mi s-a făcut, o situaţie pe care m-am simţit murdărit. Sau este posibil să fi trăit un eveniment în care m-am simţit SMULS de lângă cineva sau de ceva care îmi era drag (bolile de piele sunt de multe ori legate de o separare) şi faţă de care am pierdut orice urmă. De asemenea, este posibil să îmi fie teamă că voi trăi această senzaţie de smulgere, în viitor Pot exista secrete de familie, precum naşterea unui copil în afara căsătoriei, despre care nu s-a vorbit nimic şi care s-a ascuns cu mare grijă. Limitele şi graniţele mele au fost încălcate şi mă simt foarte vulnerabil. Relaţiile mele cu ceilalţi, mai ales cu unii membri ai familiei mele, sunt „iritante”. Melanomul se manifestă frecvent în urma unui conflict cu o persoană, care face referinţă la un element masculin, precum tatăl meu sau o persoană care îmi aminteşte de el. Sau pot face parte dintr-un cuplu, dar mă simt separat, despărţit de partenerul meu. Spaţiul meu vital a fost poluat. Mă simt zdrobit, nedemn. Pot, de asemenea, să mă judec foarte sever şi să mă consider „un gunoi” care trăieşte în disperare, nu am nicio urmă de respect faţă de mine şi ceilalţi, sunt întotdeauna pe primul loc. Mă simt micşorat, DEVALORIZAT, în ceea ce sunt şi în ceea ce sunt capabil să îndeplinesc. Îi las pe ceilalţi să aibă putere asupra mea şi le ascult criticile. Situaţiile în care trebuie să fiu apropiat de ceilalţi, atât pe plan fizic cât şi emoţional, sunt foarte dificile pentru mine. Faptul de a-mi freca pielea de altcineva îmi trezeşte rănile interioare. Trăiesc o luptă continuă între faptul de a avea nevoie de

ceilalţi, până la a deveni dependent de ei şi, în acelaşi timp, dorinţa puternică de a fi autonom! Mă pot simţi smuls, despicat în interior. Nu îmi mai suport limitările. Am nevoie de libertate. Am nevoie să îmi delimitez clar spaţiul. Mă simt abătut deoarece am impresia că mi-am pierdut integritatea morală şi fizică. Am tendinţa de a vedea totul în negru.

Pentru ca toate acestea să înceteze, accept să readuc iubirea în situaţiile care au declanşat acest melanoma. Deşi au fost situaţii foarte dificile, în momentul în care le-am trăit, accepţi V să văd care este elementul pozitiv sau înţelepciunea interioară pe care am obţinut-o. Accept să cer ajutor, când este necesar.

PIELE – PETE DE VIN, ANGIOM MATUR SAU PLAN

Petele de vin (numite în limbaj medical angiom matur sau plan), sunt malformaţii foarte frecvente ale capilarelor, localizate pe partea de la suprafaţa pielii. Dacă, la naştere am avut o astfel de pată de vin, pot să încerc să examinez, pe ce parte a corpului se situa. Pata de vin corespunde de obicei unei emoţii puternice, mai ales furie sau durere, trăite de către mama atunci când mă purta în pântece şi care m-a afectat şi pe mine. Există un sentiment de ruşine, care vine de foarte departe din trecut şi care mă face să mă devalorizez. Această ruşine se pare că afectează toată familia. Poate avea o legătură cu contacte familiale care sunt constrângătoare sau chiar inexistente, ceea ce determină multă confuzie. Sunt ataşat de familia mea. Am tendinţa de a ataca sub formă de afirmaţie. Petele de vin sunt adeseori destul de şterse şi aş vrea atât de mult să mă topesc în mulţime şi să nu fiu remarcat. Dat fiind faptul că prin chirurgie sau tratament cu laser, petele pot dispărea în totalitate sau parţial, trebuie să conştientizez legătura pe care o are această afecţiune cu mine şi astfel să o integrez şi să reuşesc să fiu mai mult tu însumi.

Nu mai este nevoie să suport această ruşine închisă în pata aceea roşie: mă eliberez şi accept|r să am propria

mea viaţă, independentă de cea a familie mele. T lj

PIELE – PSORIAZIS

Psoriazisul constă în creşterea producţiei de celule cutanate, care creează o aglomerare de celule moarte, o îngroşare a pielii, plăci roşii, dese sau separate, care sunt acoperite de fragmente de scuame. Dacă sufăr de psoriazis mă număr printre cei 2% din populaţia lumii, care au această boală. În general sunt hipersensibil şi am o nevoie mare de iubire şi de afecţiune, care nu este împlinită, nevoie care îmi aminteşte de o altă perioadă dificilă, din trecut. În acea perioadă, este posibil să fi avut un sentiment puternic de abandon sau de separare de cineva sau de ceva drag.

Psoriazisul implică existenţa unei duble separări, de cele mai multe ori, de două persoane diferite sau o dublă separare faţă de aceeaşi persoană. De exemplu, am fost separat de ambii părinţi când eram copil. Pielea a fost „atinsă” deoarece, pentru mine, copil fiind, cel mai mult am nevoie de contactul fizic cu părinţii mei sau cu o persoană pe care o iubesc şi de care mă simt apropiat. O dublă separare poate fi separarea de mama mea şi un frate sau o soră sau separarea de partenerul meu şi un proiect („copilul meu”) sau orice altă combinaţie care implică o separare de două persoane sau ed două situaţii, pe care le iubesc şi care îmi sunt foarte dragi. Este posibil să mă simt separat de mine, de propria mea identitate. În plus, mă pot simţi obligat să am contacte nedorite cu alte persoane. Faptul de a fi sau a mă simţi separat împiedică acel contact, mai ales prin atingere, cu pielea, cu persoanele pe care le iubesc. Reuniunea este imposibilă. Astfel va apărea psoriazisul. În prezent, îmi este atât de teamă că voi fi rănit încât vreau să păstrez o anumită distanţă între mine şi ceilalţi. Vreau să evit să sufăr. Psoriazisul este o bună modalitate de protecţie pentru corpul meu, împotriva oricărei apropieri fizice şi împotriva vulnerabilităţii mele. Este ca o armură care şi îmi protejează corpul de exterior.

Trăiesc un conflict interior, o ambivalenţă între nevoile mele şi dorinţa mea de apropiere şi frica mea de contact, care mă face să păstrez distanţa. Mă simt neînţeles de ceilalţi. Vreau să controlez ceea ce îmi oferă ceilalţi. Am impresia că sunt păcălit, că unele persoane abuzează de autoritatea lor, mai ales dacă au mulţi bani. Trebuie să mă eliberez de anumite modele mentale şi atitudini acumulate în mine şi care, acum nu mai au niciun motiv să existe. Mi-am reprimat atât de mult emoţiile şi trăiesc o angoasă permanentă. Îmi controlez viaţa până în momentul în care trebuie să fac faţă propriilor mele emoţii. Atunci, intru în panică.

Îmi accept sensibilitatea, învăţ să fac lucrurile pentru mine şi nu doar în funcţie de aşteptările celorlalţi faţă de mine. Deşi psoriazisul a apărut în urma unui eveniment dureros sau a unui şoc emoţional, accept că acest lucru face parte din procesul natural de viaţă şi din dezvoltarea mea şi accept să devin mai puternic şi mai solid în interiorul meu. Îmi îmblânzesc fiecare emoţie. Învăţ să am încredere în mine. Îndrăznesc să îmia sum riscul de a fi deschis faţă de ceilalţi şi de a primi tandreţea contactului fizic. Fiind „în contact” cu ceea ce se întâmplă în interiorul meu, angoasa va face loc încrederii în mine şi în viaţă!

PIELE – PUNCTE NEGRE Vezi şi: FAŢĂ

Punctele negre sau comedoane sunt mici puncte care apar la suprafaţa pielii, negre la vârf, cauzate de o hipersecreţie de sebum66. Aceste puncte sunt expresia exterioară a sentimentului meu interior, de a fi murdar, „de a nu valora prea mult” şi care indică faptul că nu mă respect. Chiar îmi este ruşine de mine, ceea ce face dificile contactele mele cu ceilalţi. Sentimentul meu de abandon, de singurătate şi de eşec, mă apasă foarte tare. Tenul feţei (unde apar de obicei comedoane) devine strălucitor şi este nevoie să învăţ să mă iubesc şi să fiu mândru de mine.

Accept să învăţ să am mai multă încredere în mine. Îmi fac din nou proiecte. Toate aceste gânduri negre pe

care le am faţă de mine însumi şi care se manifestă sub formă de puncte negre sunt înlocuite acum de gânduri pozitive. Îmi concentrez atenţia pe calităţile mele şi ceilalţi mă vor respecta.

PIELE – SCLERODERMIE VezişU SISTEMIMUNITAR

Sclerodermie se caracterizează prin întărirea pielii, pierderea mobilităţii şi a supleţei sale. Dacă sufăr de această boală sunt de obicei, foarte sever cu mine însumi şi mă simt destul de des rănit. Trăiesc o nesiguranţă mare şi cred că trebuie să mă protejez tot timpul de cei din jurul meu. Pentru a reuşi acest lucru, mă înăspresc atât de tare încât devin un bloc de gheaţă şi evit, când este posibil, să vorbesc. Îmi este frică de schimbare şi, mai ales, de bătrâneţe. Este posibil să trăiesc o situaţie în care mă simt departe, separat de cineva sau de ceva şi persistenţa în timp a acestui sentiment poate declanşa sclerodermia. Este ca şi cum acea persoană a smuls o parte din mine. Simt singurătate, un gol şi am impresia că nu trăiesc. Mă agăţ de trecut şi îmi hrănesc vechile răni. Deoarece reţin totul, povara este tot mai grea, pe zi ce trece. Deoarece nu sunt în contact cu inima mea şi cu emoţiile mele, nu mă pot bucura de viaţă. Mă retrag în mine însumi, evitând relaţiile cu ceilalţi şi, într-un anumit fel, mă distrug. Mă simt nul, „bun de nimic” deoarece nu am reuşit să împiedic acea separare. Consider lucrurile implacabile et mă întreb cum s-ar mai putea schimba ceva în viaţa mea. Deoarece îmi este teamă să fiu judecat, evit să îmi arăt adevărata faţă.

Vindecarea se află în deschiderea faţă de ceilalţi. Accept să îmi deschid inima spre iubire, să simt căldura şi starea de bine din jurul meu, acea căldură care coboară în adâncul meu şi topeşte blocul de gheaţă. Îmi conştientizez valoarea şi accept fiecare parte din mine. Acceptând să fiu pe deplin în relaţie cu mine însumi, voi putea fi în relaţie cu cei din jurul meu.

PIELE – URTICARIE

Urticaria se caracterizează prin apariţia unor plăci roşii, pe diverse părţi ăla corpului. Acestea sunt uşor bombate şi provoacă o mâncărime puternică. Urticaria poate proveni dintr-o intoxicaţie alimentară sau din cauza unor Doublă separare: în cazul unei eczeme, este vorba despre o separare simplă, de o singură persoană sau situaţie medicamente sau alte substanţe, iar starea se poate agrava din cauza stresului şi a tensiunii. Este posibil să mă simt depăşit de situaţie, fac foarte multe, chiar dacă ceea ce fac nu este recunoscut. Am nevoie de atenţia celorlalţi, dar nu suport criticile. Dacă sufăr de urticarie, sunt probabil o persoană hipersensibilă, care trăieşte multă respingere. Nu îmi place persoana care sunt şi frica mea de a fi. rănit este atât de mare, încât pentru a fi iubit, fac totul în funcţie de aşteptările celorlalţi faţă de mine. Frica mea de a fi respins se concretizează deoarece mă resping eu însumi. Am adeseori impresia că cineva vrea să scape de mine, să mă alunge. Pielea mea acoperită de acele plăci roşii mă face să mă simt urât şi neatrăgător. Mă simt ca un animal marcat cu fierul roşu, sunt dependent de proprietarul meu. Deoarece trăiesc în funcţie de ceilalţi, mă împiedic să fac lucruri pentru mine, nu îndrăznesc să îndeplinesc proiecte noi, ceea ce îmi amplifică sentimentul de neputinţă. Le port pica celorlalţi, îi fac responsabili de nefericirea mea. Mă simt separat, chiar smuls de lângă cineva şi integritatea mea este atinsă. Totuşi, îmi doresc acea separare, deoarece astfel evit complicaţiile.

Accept să fiu stăpân pe viaţa mea şi devin persoana cea mai importantă pentru mine. Înaintez şi am încredere în mine. Accept să merg înainte, să interacţionez cu ceilalţi. Am toate calităţile necesare pentru a fi un bun conducător.

PIELE – VARICELA Vezi şi: BOLILE COPILĂRIEIVARICELA

Varicela este o boală infecţioasă cauzată de reactivarea virusului varicelo – zosterian. Este recunoscută

după erupţia cutanată, care se manifestă unilateral şi în bandă, urmând traiectoria unui nerv. Nervii fiind mijloace de comunicare interioară, durerea pe care o provoacă erupţia indică o ruptură în comunicarea din zonele afectate. Varicela arde ca focul (senzaţie care poate fi determinată de furia rezultată în urma criticilor celorlalţi sau de frică). M-am simţit agresat şi trăiesc o mare supărare. Există o situaţie sau o persoană care m-a rănit, mi-a provocat o tensiune şi corpul meu are nevoie de atenţie. În plus, pot avea impresia că am fost murdărit, pătat. Durerea îmi reaminteşte un contact nedorit, o obligaţie de a mă supune unei autorităţi oarecare. Primul meu reflex este să mă retrag, să mă închid, crezând că astfel voi evita alte răni. Am acest comportament deoarece situaţia aceea mă face să simt o nesiguranţă interioară foarte mare. Acţionând astfel, întorc spre mine această agresiune, a cărei victim cred că am fost. Le dau dreptate agresorilor mei. Mă simt tot timpul în pericol. Există o parte din mine pe care nu vreau să o văd. Îmi refulez energiile creatoare. Vreau să evit contactul cu acea parte din mine pe care o consider întunecată.

Accept faptul că erupţia aceasta plină de pete are drept scop să mă ajute să conştientizez că trăiesc o reacţie sau o iritare emoţională intensă, faţă de cineva sau faţă de ceva, care îmi provoacă un stres excesiv şi care mă determină să iau foarte greu unele decizii. Chiar dacă caut armonia în relaţiile mele şi în relaţiile celorlalţi, singura putere pe care o am este asupra propriei mele vieţi. Corpul meu îmi spune să am încredere în curentul vieţii, care există în mine. Îmi accept sensibilitatea deoarece aceasta face parte din mine. Încetez să mai fiu propriul meu duşman şi accept să mă privesc în ochi. Intrând în contact cu fiecare parte din fiinţa mea îmi voi regăsi sentimentul de siguranţă. Învăţ să mă detaşez de suferinţa celorlalţi, ştiind că aceştia au nevoie şi ei de procesele lor de conştientizare, pentru a se împlini.

PIELE – VÂNĂTĂI

Vânătăile se mai numesc contuzii. Se manifestă prin nişte plăgi de culoare roşie, albăstruie sau neagră, care apar în urma unei lovituri cu un obiect dur, care sparge pielea. Această contuzie are legătură cu o emoţie refulată, o durere mentală sau o angoasă profundă, pe care nu o verbalizez. Agresivitatea mea se întoarce împotriva mea. Poate apărea în momente de oboseală puternică, când nu sunt concentrat. Încerc să aflu care este adevărata mea putere asupra vieţii şi a evenimentelor. Evit emoţiile şi am impresia că nu valorez nimic. Mă simt sclavul celorlalţi, mă întreb care este loculcare mi se cuvine. Le las celorlalţi autoritatea pe care ar trebui să o manifest eu însumi, prin vorbele şi prin comportamentele mele. Mă privez de adevărata mea valoare personală. Sentimentul meu de slăbiciune mă irită foarte puternic! Mă simt vinovat din orice motivreau să mă pedepsesc, adopt atitudinea unei victime, îmi lipseşte rezistenţa în faţa evenimentelor vieţii (am o predispoziţie spre contuzii). Viaţa mă avertizează imediat că, atunci când mă izbesc de ceva, nu mă îndrept spre direcţia bună, oricare ar fi acei obiect, de obicei imobil, prin faptul că îl întâlnesc, mă autopedepsesc. Mă uit pe unde merg? Mă comport cu blândeţe în viaţă sau am tendinţa de a acţiona brusc? Sunt suficient de atent pentru a continua sau sunt prea slab şi prea obosit de rănile mele interioare, care se manifestă acum pe plan fizic? Sunt destul de liniştit în interiorul meu? Mă distanţez suficient de mult faţă de o situaţie pentru a-i înţelege cu adevărat sensul? Vreau să evadez şi trăiesc „altundeva”. Este posibil să vreau atât de mult să fac lucrurile pentru a fi iubit şi apreciat, încât îmi concentrez toată atenţia pe ceea ce am de făcut şi nu mai văd ceea ce vine spre mine. Mă lovesc pentru a-mi pune întrebări şi a avea impresia că acestea rămân fără răspuns. Devin încăpăţânat în loc să fiu perseverent. Am vânătăi deoarece am nevoie de iubire şi de afecţiune şi nu primesc decât violenţă şi lovituri. Mă

simt victima evenimentelor şi am impresia că trebuie să îndur suferinţa. Îmi plâng de milă. Sunt „negru de furie” şi am impresia că trebuie să mă bat în viaţă. Mă mutilez eu însumi, crezând că merit ceea ce ea ce mi se întâmplă. Poate este nevoie să îmi revizuiesc poziţia pentru a fi, capabil să evit obstacolele care apar în calea mea.

Accept să îmi controlez viaţa. Este foarte important să aleg şi să îmia sum deciziile care sunt în armonie cu mine însumi, cu evoluţia mea. Am mai multă grijă de mine şi nu mai am nevoie să fac rău, deoarece ştiu că merit să fiu fericit şi că cineva are grijă de mine. Reiau frâiele vieţii mele. Mă respect şi accept să îmi schimb cadrul de viaţă pentru a rămâne flexibil în faţa vieţii şi a ceea ce are ea de oferit.

PIELE-VERGETURI?

Vergeturile sunt mici cicatrici la început roşietice apoi albe, care brăzdează pielea, supusă unei întinderi exagerate. Cele mai cunoscute sunt vergeturile din sarcină, dar acestea pot apărea şi în perioada pubertăţii sau la persoane care slăbesc, după ce s-au îngrăşat, mai mult sau mai puţin. Avem tendinţa să credem că mai ales femeile au vergeturi. Dar nu este aşa: sunt mulţi bărbaţi şi uneori chiar copii care au vergeturi. De multe ori sunt legat de un mecanism de genul „m-am îngrăşat şi am slăbit”. Apar mai ales pe burtă, dar şi pe fese, pe coapse sau pe braţe. Îmi fac griji pentru aspectul meu estetic. Îmi lipseşte supleţea şi elasticitatea, nu trăiesc conform cu natura mea profundă. Trăiesc divergenţe mari de opinie, care mă fac să nu mă simt bine. Sunt tensionat şi pielea mea este afectată de vergeturi. Mă simt rănit sau amorţit faţă de ataşament şi vulnerabilitate. De multe ori eu sunt cel care mă pedepsesc.

Accept să îmi ofer toată tandreţea de care am nevoie. Sunt înţelegător şi flexibil faţă de mine şi faţă de ceilalţi.

PIELE – VERUCE, NEGI Vezi şi: TUMORI

Verucele (negii) sunt o infecţie virală a pielii, care

produce un exces de celule, creând astfel o masă dură şi inodoră (o tumoare benignă). Această masă simbolizează acumularea de bariere pe care mi le ridic în drumul meu. Bariere de suferinţă, de ranchiună, legate de anumite aspecte din mine, pe care le consider urâte şi detestabile, care provoacă un sentiment de culpabilitate. Îmi este ruşine de cine sunt. Îmi resping spontaneitatea şi sensibilitatea. Mă simt respins şi neînţeles de ceilalţi. Dacă acest lucru se întâmplă în relaţie cu tatăl meu, negii apar de obicei pe mâini şi, dacă este în relaţie cu mama, vor apărea mai ales pe picioare. În acest caz, poate fi vorba despre o situaţie legată de rădăcinile mele, de patria mea, de familia mea. Veruca poate apărea într-un loc precis, pe unul dintre membre (de exemplu, în interiorul mâinii) ca rezultat al unui gest pe care îl regret. Nesiguranţa mea mă face să mă retrag în mine însumi. Trăiesc în funcţie de ceilalţi. Am nevoie să ating şi să fiu atins. Mă caut cu disperare. Pentru mine, nimic nu este clar, evident. Dacă, de exemplu, am negi pe partea exterioară a mâinii, mă judec foarte sever cu privire la scrisul meu şi la scrisul celorlalţi sau faţă de o muncă manuală. Am impresia că mâna mea nu face acel lucru „la fel de bine ca profesorul” şi mă devalorizez. Apariţia negilor umple un gol afectiv. Consider că nu merit ceva mai bun decât acest lucru urât şi mă pedepsesc astfel. Dacă mă consider urât, corpul meu va deveni urât, reflectă pur şi simplu, atitudinile mele interioare. Dacă îmi este ruşine de ceea ce fac sau îmi doresc ceva şi cred că nu merit acel lucru, este posibil să apară veruce. Vreau recunoaştere şi am tendinţa de a „pune carul înaintea boilor”. Verucele conţin toată creativitatea şi emoţiile mele refulate şi care nu cer decât să fie exprimate. Mestec mereu aceleaşi gânduri. Îmi este frică de singurătate şi de moarte. Este important să descopăr în ce parte a corpului meu apare veruca pentru a cunoaşte ce aspect din corpul meu sau din viaţa mea este afectat. Dacă veruca apare pe spate, este ceva legat de

trecut, pe partea laterală a corpului, are legătură cu prezentul, iar în partea din faţă a corpului, cu viitorul. Când apare pe faţă, este vorba de o situaţie în care respectul meu faţă de mine este foarte scăzut. Dat fiind faptul că veruca este cauzată de un virus, trebuie să mă întreb dacă mă simt atacat, invadat de cineva sau de ceva, care exercită o putere asupra mea. Mă simt dezgustat pentru că am fost „păcălit" în acest fel. Mă simt ros pe interior. Verucele epidermoide (Ia nivelul epidermei) implică o separare punctuală în timp. La nivelul dermei este vorba mai degrabă de un eveniment în care m-am simţit murdărit şi faţă de care am regrete. În acest caz, am tendinţa de a mă critica.

Acceptând ceea ce sunt, o fiinţă demnă de iubire, nu mai am nevoie de veruce pentru a-mi aminti acest lucru şi ele vor dispărea. Las să iasă la suprafaţă fiinţa mea adevărată. Creativitatea mea se va exprima astfel liber.

PIELE – VERUCE PLANTARE Vezi: PICIOAREVERUCI PLANTARE

PIELE – VITILIGO

Vitiligo reprezintă cea mai frecventă formă de depigmentare a pielii. Pielea se albeşte în unele suprafeţe ale corpului şi se formează plăci. Poate apărea în orice parte a corpului, inclusiv pe faţă şi pe mâini. Pot fi afectat în cazul în care nu mă simt luat în considerare de către cei din jurul meus au în anumite situaţii. Am impresia că nu mai am identitate. Nu am sentimente de apartenenţă faţă de familia mea, de comunitatea mea, de colegii de muncă sau de poporul meu. Deoarece am impresia că sunt pătat, ceea ce poate reflecta un sentiment de impuritate, vreau ca acea pată „să dispară" şi, în loc de o pată închisă la culoare, vor apărea pete albe. Am impresia că mi s-au distrus toate resursele, atât pe plan fizic cât şi pe plan emoţional. Pot avea un sentimentul că vreau „să dispar" sau să devin „transparent" pentru a trece neobservat Aş vrea să fiu sterilizat, fără microbi sau probleme. Este

posibil să fi trăit una sau mai multe experienţe sexuale în care am avut un astfel de sentiment de a fi murdar. Sau am impresia că am fost separat de una sau mai multe fiinţe dragi. Mi se pare ceva foarte insuportabil şi absenţa lor este apăsătoare. Am fost incapabil să împiedic acea separare pe care am trăit-o într-un mod foarte brutal. Consecinţele, ar fi putut fi totuşi catrastofice, de exemplu prin excludere sau moarte. Acest lucru îmi tulbură sentimentul meu puternic de datorie şi respectul faţă de tradiţii. Rădăcinile mele, structura mea de bază sunt bulversate. Am avut un eşec. Este posibil, de asemenea, să fi trăit acel eveniment ca pe o ruptură, care poate avea legătură cu tatăl meus au cu persoana care îl reprezintă şi într-un mod mai subtil, cu tatăl ceresc, Dumnezeul în care cred. Dacă sunt bărbat, vreau să fiu un tată care să semene cu imaginea altcuiva, dar nu sunt eu însumi. Am o nevoie puternică de a clarifica lucrurile. Mi-am pierdut punctele de referinţă, reperele, mai ales faţă de tatăl meu. Simt că nu mai sunt protejat de el. Pentru mine este ca un necunoscut. Prin urmare, mă voi culpabiliza şi mă voi devaloriza, mă voi simţi murdar, faţă de această situaţie. Dacă aş putea fi „spălat de orice bănuială”, mi-aş putea regăsi demnitatea. Zona corpului ce este afectată îmi oferă indicaţii despre ce aspect din mine este atins. O parte din mine este complet ascunsă, detaşată de tot, este mântuneric. Aş vrea să fiu alb ca zăpada, imaculat ca un copil inocent şi naiv. Nu trebuie să mă înşel să fiu prins făcând greşeli. Îmi resping o parte din mine, partea mea impulsivă şi creativă. Există o contradicţie între educaţia pe care am primit-o şi valorile mele personale. Mă ascund pentru a mă proteja. Sensibilitatea mea a fost foarte puternic atinsă în copilărie şi, chiar şi acum, mă simt lipsit de apărare. Mi-am construit o nouă personalitate pentru a fi pe placul celorlalţi şi pentru a evita astfel să fiu rănit. Am aproape tot timpul gura pecetluită. În adâncul meu, aş vrea să omor pe toată lumea, deoarece nimeni nu mă

înţelege. Nu mai văd clar lucrurile pe care le am de făcut, deoarece acord prea multă importanţă aşteptărilor celorlalţi faţă de mine, în loc să mă concentrez pe ceea ce vreau eu cu adevărat. Când eram copil, mă simţeam o povară pentru părinţii mei, cred că i-am îngrijorat mult, cel puţin pe plan material, deoarece părinţii mei erau nevoiţi să muncească mult pentru a hrăni familia şi pe mine, în mod special.

Accept să conştientizez importanţa vieţii mele. Reiau contactul cu natura mea profundă. Sunt în siguranţă atunci când sunt eu însumi. Merit tot ceea ce este mai bun şi nu las pe nimeni să îmi facă rău. Dacă mă respect, ceilalţi mă vor respecta şi ei la rândul lor.

PIELEA CAPULUI Vezi: PĂR-PIELEMÂNCĂRIME, MĂTREAŢĂ

PIEPT

Pieptul este partea anterioară externă a trunchiului, care se întinde de la umeri la abdomen. Semnificaţia sa este legată de simţul identităţii şi de partea interioară a fiinţei mele. Am tendinţa de a-mi bomba pieptul pentru a-mi da curaj şi a părea puternic sau, din contră, am o poziţie ghemuită atunci când simt o frică, o ruşine sau o disperare. În piept se află inima şi plămânii. Dacă apare o afecţiune sau o durere în acest loc, mă pot întreba: „Sensibilitatea mea faţă de relaţiile de familie a fost cumva afectată în ultimul timp? Îmi este teamă să îmi iau un angajament faţă de o persoană sau într-o situaţie, ceea ce mă fac e să evit ocaziile de a mă implica? Am închis în mine tot soiul de emoţii negative, care se amestecă şi care mă distrug? Sunt dezamăgit de relaţia mea de cuplu? Trăiesc o situaţie ca pe un eşec şi acest lucru mă apasă foarte tare.

Accept faptul că este foarte benefic pentru mine să îmi arăt adevăratele sentimente şi vulnerabilitatea: întotdeauna voi fi câştigător dacă sunt sincer!

PIEPT (angină la…) Vezi: ANGINĂ PECTORALĂ

PIERDEREA CUNOŞTINŢEI Vezi: LEŞIN

PIERDEREA POFTEI DE MÂNCARE Vezi: POFTĂ DE MÂNCARE (PIERDEREA...)

PIETRE LA FICAT Vezi: CALCULI BILIARI

PIETRE LA RINICHI Vezi: CALCULI RENALI

PINEALĂ Vezi: GLANDA PINEALĂ

PIOREE (gingivita expulsivă) vezi: gingii

PIPI ÎN PAT" Vezi şi: INCONTINENŢĂ (FECALĂ – URINARĂ)

Faptul de a face pipi în somn, indică anumite emoţii şi frici pe care copilul meu le trăieşte faţă de o autoritate parentală sau şcolară. Dacă sunt acel copil, care suferă de incontinenţă, poate fi vorba despre un mod de a elibera emoţiile (pe care le reprezintă urina) reţinute în timpul zilei, de multe ori pentru că îmi este teamă că voi fi pedepsit sau că nu voi fi pe placul celorlalţi şi nu voi mai fi iubit. Exprim astfel o suferinţă profundă. Trăiesc o presiune atât de mare în timpul zilei, încât trebuie să o eliberez în timpul nopţii. Această presiune provine de obicei din familia mea sau din mediul şcolar. Este ca şi cum m-aş ridica împotriva unor părinţi care ar reprezenta „autoritatea supremă". Este o mică revanşă, deoarece faptul de a face pipi în pat stârneşte, de obicei furia părinţilor. Trăiesc un conflict cu privire la înregimentarea care mi se impune. Deoarece nu mă pot exprima în timpul zilei, fac acest lucru în timpul nopţii. Există un secret, care are legătură cu ceea ce trăiesc: aş vrea ca nimeni să nu îmi descopere secretul şi vreau să îl păstrez bine, dar este ceva mai puternic decât mine şi de obicei se întâmplă în timpul nopţii, când toată lumea doarme şi în întunericul camerei mele mă eliberez de el. Îmi este frică să plâng în faţa părinţilor mei şi fac acest lucru în tăcere. Astfel, evit să văd reacţia lor la plânsul meu, dar va trebui să fac faţă reacţiei lor, a doua zi dimineaţa Aşa cum animalele îşi marchează teritoriul, prin urină, eu, copil fiind, pot simţi inconştient nevoia de a face acelaşi lucru, pentru „a-mi

defini micul meu teritoriu de copil” care îmi este teamă că va fi încălcat şi de aceea trăiesc o mare nesiguranţă. Aceasta se amplifică dacă sunt obligat să dorm în întuneric. Pot avea un sentiment de separare intensă faţă de cineva sau de ceva ce iubesc şi este ca şi cum, în timpul nopţii, aş striga după ajutor, deoarece am nevoie de „căldură”. Este sentimentul meu de ruşine şi de neputinţă, care strigă după ajutor.

Accept, în calitate de părinte sau educator, să conştientizez sensibilitatea copilului faţă de autoritate, să îl ajut să se elibereze de autoritatea mea prea puternică, prin cuvinte de iubire, care pentru el se transformă apoi în încredere.

PIREXIE Vezi: FEBRĂ

PITUITARA Vezi: GLANDA PITUITARĂ

PLAGĂ Vezi: ACCIDENT

PLĂMÂNI Vezi şi: BRONŞII

Prin activitatea plămânilor viaţa circulă în mine. Aceştia sunt filtrele de aer din întreg corpul. Inhalez viaţa şi o returnez Universului. O bună funcţionare a plămânilor mei mă ajută să oxigenez fiecare celulă a organismului. Prin plămâni conştientizez faptul că EU exist. Aceştia reprezintă capacitatea mea de a dărâma toate zidurile pe care le-am ridicat eu însumi sau le-a impus societatea, precum şi abilitatea mea de adaptare. O problemă legată de existenţa mea poate genera o afecţiune a plămânilor şi astfel este nevoie să oxigenez sentimentele negative pe care trebuie să le purific prin iubirea pe care o inhalez.

PLĂMÂNI Vezi şi: ASTM, BRONŞIIBRONŞITĂ, SCLEROZĂ

Afecţiunile plămânilor, precum pneumonia, bronşita, astmul, fibroza etc. semnifică faptul că trăiesc o frică foarte puternică că mă voi sufoca şi voi muri. Trăiesc împotriva vieţii şi a aspiraţiilor mele profunde. Este ca şi cum scopul vieţii mele ar fi fost distrus. Îmi este frică să fac faţă vieţii. Mă simt atât de neliniştit încât îmi restrâng

viaţa într-un teritoriu foarte bine delimitat, pe care însă îl consider nesigur.

Pot avea impresia că mi-am pierdut teritoriul sau că îl voi pierde, ceea ce îmi sentimentul de a fi blocat. Dacă îl pierd este ca şi cum aş muri, nu mai sunt bun de nimic! Am o dificultate de a-mi găsi locul şi de a-mi gestiona relaţiile cu cei din juri meu. Am impresia că mă pierd pe mine însumi. Deoarece plămânii îmi folosesc la respiraţie, o proastă funcţionare a acestora duce la un transfer dificil al oxigenului spre sânge, funcţie vitală pentru supravieţuirea mea. Această disfuncţie nu face decât să scoată în evidenţă frica mea de moarte, pe care trebuie să o potolesc. Am tendinţa de a-mi sufoca lacrimile. Tristeţea îmi slăbeşte plămânii. Dacă am o durere sau o dificultate respiratorie, trebuie să mă întreb dacă am impresia că mă simt sufocat în viaţa mea? Am impresia că „nu am aer” sau mă simt asfixiat, mai ales în legătură cu relaţiile cu cei din familia mea? Mă simt limitat sau am impresia că nu merit să fiu fericit? Vreau să „urlu cât mă ţin plămânii” din cauza disperării. Nu îmi plac conflictele şi am tendinţa de a fi conciliant pentru a evita certurile. Mă simt trist şi deprimat şi trebuie să învăţ să îmi recunosc valoarea personală şi-i să fac lucrurile care îmi plac. Plămânii mei vor fi afectaţi, mai ales respiraţia, dacă m-am simţit abandonat când eram copil. Dacă sunt un copil orfan, încrederea mea în viaţă şi în adulţi, în general, poate fi foarte slăbită şi plămânii mei vor manifesta această rană interioară. Este posibil să am o dificultate legată de schimbările din viaţa mea şi să trăiesc situaţii de separare, mai ales dacă separarea de mama, în momentul naşterii (care se exprimă pe plan fizic prin prima respiraţie) a fost traumatizantă. Plămânii mei, care ar trebui să joace un rol important în faptul de a deveni autonom (de a respire singur) pot interpreta această situaţie ca pe o moarte într-o anumită măsură. Oare sunt capabil să trăiesc într-un mod independent, fără să am mereu nevoie de cineva

pentru a face lucrurile în locul meu? Pot avea idei macabre care pot duce la apariţia unei tumori. Deşi se consideră că fumatul provoacă bolile de plămâni, este vorba mai degrabă despre o angoasa faţă de moarte, trăită în urma consumării tutunului care provoacă boala.

În cazul unei embolii pulmonare, semnificaţia este o pierdere a bucuriei, exprimarea tristeţii pe care am acumulat-o în mine. Mă revolt faţă de sentimental

Obstrucţie bruscă a uneia dintre ramurile arterei pulmonare meu de neputinţă. Este ca şi cum cineva m-ar împiedica să îndeplinesc un proiect sau să ajung într-un loc anume şi din această cauză am o depresie. Nu mă mai simt acasă. Ideile şi emoţiile mele sunt obturate.

Accept faptul de a fi tot timpul îndrumat şi protejat. În loc să îmi facă plăcere să întreţin amintirile vechi, care mă fac melancolic şi îmi pot amplifica sentimentul că sunt singur şi izolat, este bine să apreciez tot ceea ce am şi să văd abundenţa din viaţa mea. Am dreptul de a avea un teritoriu al meu, un loc doar al meu, personal şi care să nu mai fie al nimănui, aşa cum toţi ceilalţi au un loc al lor.

Astfel voi găsi armonia şi liniştea ce mă vor împlini pe deplin. Îmi recapăt puterea care îmi aparţine şi respir viaţa „cu toată forţa plămânilor mei”.

PLĂMÂNI – BOALA LEGIONARILOR

Prima epidemie de „boala legionarilor”, o boală infecţioasă, a fost descoperită în iulie 1976, printre foştii combatanţi reuniţi la un congres într-un hotel din Filadelfia. Este cauzată de bacilul Gram, necunoscut la acea dată denumit şi legionella pneumophila. Boala legionarilor, denumită şi legioneloză, este o boală asemănătoare cu pneumonia. După o perioadă de incubaţie de 2 până la 20 de zile, boala debutează brusc, foarte repede şi poate provoca moartea (în 16% dintre cazuri). Semnificaţia acestei boli reflect faptul că, situaţia de a mă afla printre combatanţi (asemeni mie) mi-a activat amintiri dureroase, şi simt tristeţe faţă de suferinţa umană. M-am

simţit neputincios în faţa morţii. Amintirile au fost reactivate brusc şi fricile mele, conflictele mele interioare au reapărut la suprafaţă. Am un sentiment de furie şi de nedreptate, care mă împiedică să respir şi să particip din plin la viaţă, în general. Situaţia este greu de suportat şi mă simt vinovat pentru faptul că nu am făcut tot posibilul. Vreau să fug, dar sunt obligat să rămân pe loc. Îmi este ruşine că sunt obligat să iau parte la războaie cu care nu sunt de acord.

Accept să mă împac cu mine însumi şi să mă eliberez de aceste amintiri. Fac travaliul de doliu şi încetez să mă mai chinui în interiorul meu. Cer ajutor şi îmi acord dreptul de a respira, de a participa din plin la viaţă. Îmi dau seama că viaţa este prea preţioasă, gust fiecare moment din plin şi sunt recunoscător.

PLĂMÂNI (cancer la…) Vezi: CANCER LA PLĂMÂNI

PLĂMÂNI – CONGESTIE Vezi: CONGESTIE

PLĂMÂNI – EMFIZEM PULMONAR

Emfizemul pulmonar se caracterizează mai ales printr-o dificultate respiratorie la efort.

În perioada intrauterină, când plămânii mei se formează, acest lucru semnifică angajamentul meu de a fi aici, acordul meu faţă de viaţă, care este posibilă prin respiraţie. Dacă îmi este frică de viaţă sau vreau ca altcineva să aibă grijă de propria mea viaţă, plămânii mei vor putea fi afectaţi. Respirând superficial mă protejez împotriva faptului de a fi nevoit să fac faţă realităţii. Trăiesc o anxietate şi îmi este frică, deoarece mă simt ameninţat. Iar pentru că, plămânii mei se dilată şi se contractă, acest lucru corespunde capacităţii mele de a lărgi, de a împărtăşi şi de a intra în viaţă sau, de a mă contracta, de a mă izola şi a nu mai reţine viaţa. Faptul de a fi atins de emfizem pulmonar este un semn că am o dificultate respiratorie şi mă simt presat de efort. Prin respiraţie, aspir viaţa în mine. De ce îmi este greu să „apuc” viaţa din plin? În ce aspect al vieţii ele mă simt

indignat? Acesta este felul meu de a evita viaţa? Viaţa nu mă mai interesează, nu mai găsesc niciun interes în ea. Am nişte frici puternice şi una dintre ele este frica de a mă afirma şi de a-mi ocupa locul cuvenit. De ce viaţa şi-a pierdut orice sens pentru mine? Mă simt blocat, sufocat. Nu am învăţat să fiu eu însumi şi să îmi ocup locul care mi se cuvine, trăiesc în funcţie de ceilalţi. Sufăr de o lipsă de comunicare, profundă. Cuvintele se sugrumă în interiorul meu, de unde provine şi sentimental de neputinţă. Frustrările şi nemulţumirile mele mă sufocă. Am impresia că nu merit să trăiesc. Port o povară prea grea.

Accept să conştientizez faptul că fiecare are locul său pe pământ şi că eu trebuie să îl ocup pe al meu. Accept să mă iubesc mai mult, să mă afirm şi să îmi exprim nevoile, într-un cuvânt, să fiu EU! Astfel, apăsarea pe care o simt va fi înlocuită de un prea-plin de aer şi de viaţă în plămânii mei. Voi vedea din nou toate posibilităţile pe care mi le oferă viaţa. Îmi recapăt pofta de viaţă, de a fi fericit.

PLĂMÂNI – PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE

Pneumonia este infecţia plămânilor, cauzată de o bacterie sau un virus, în timp ce, pleurezia este inflamaţia acută sau cronică a pleurei, membrana care acoperă plămânii (mai de mult de folosea termenul de pleurită, pentru preureziile uscate localizate). Plămânul fiind organul respiraţiei, unde are loc transformarea aerului „meu” pentru a fi transmis corpului „meu”, o afecţiune în acest loc indică faptul că trăiesc un conflict interior, care mă epuizează. Trebuie să găsesc emoţia sau sentimentul care mă irită şi îmi limitează funcţionarea relaţiei mele cu aerul din viaţa mea interioară, deoarece acest blocaj mă împiedică să trăiesc din plin. Aceste sentimente, profund ancorate în interiorul fiinţei mele, reprezentate de inflamaţie, pot indica faptul că mă simt profund „şocat”, „iritat”. Această iritare, care face parte integrantă din mine, este ca un reflex şi antrenează multe sentimente negative. Trebuie să mă întreb care este situaţia sau

persoana pe care o urăsc atât de mult şi care, de multe ori, face parte din mediul meu profesional. Abilitatea mea de a respira este foarte afectată de emoţiile mele, de frica de a fi singur, de a fi copleşit sau de revolta mea faţă de viaţă. Am impresia că m-am „încâlcit" în relaţiile mele personale. Este posibil să mă simt sufocat de toate responsabilităţile mele şi nu ştiu cum să le fac faţă. Descurajarea şi disperarea pun stăpânire pe mine, ajung să mă întreb chiar care este sensul vieţii mele şi dacă viaţa merită trăită. Am impresia că spaţiul meu vital poate fi invadat, că mi se poate sustrage ceva. Cred că nu mai trăiesc din plin. Îmi pun întrebări legate de parcursul meu personal şi caut un nou sens vieţii mele, pe care mi-o doresc mai bogată, la nivelul relaţiilor interpersonale şi mă întreb ce loc ocupă spiritualitatea (şi nu religia) în viaţa mea de zi cu zi. Mă simt vulnerabil şi nu ştiu cum să îmi realizez aspiraţiile. Îmi creez o imagine de „persoană puternică", dar, în sinea mea, mă simt neputincios. Am obosit să mai trăiesc şi sunt cuprins de disperare. Vreau să îmi trăiesc viaţa mea, nu pe cea programată de părinţii mei. Trăiesc o angoasă, deoarece am multe dificultăţi legate de relaţiile cu cei din jurul meu. Munca mea nu mă mai mulţumeşte şi nu mai corespunde aspiraţiilor mele.

Cât despre pleurezie, care se manifestă de obicei prin prezenţa unui lichid între plămâni şi peretele toracic, semnificaţia acesteia este legată de plâns, de lacrimile pe care nu am vrut sau nu am putut să le exprim într-o anumită situaţie în care am trăit disperarea provocată de moartea unei fiinţe dragi. Vreau să îmi creez o carapace pentru a mă proteja şi a arăta că sunt puternic, dar, în sinea mea, mă simt ca şi un copil, lipsit de apărare. Sunt în contact cu durerea care urmează după o dramă şi care, de multe ori, este inexplicabilă. Această drama este trăită, de obicei, în relaţie cu un membru al familiei mele. Poate fi, de asemenea, vorba despre o situaţie care se destramă şi căreia îi prevăd sfârşitul, o situaţie care implică un cuplu,

o afacere etc. Şi pe care aş vrea să o protejez.

Accept faptul că am nevoie să îmi acord timp pentru mine, pentru a face „curăţenie” în viaţa mea. Nu păstrez decât responsabilităţile care îmi revin mie şi le dau înapouelorlalţi, responsabilităţile pe care le-am luat asupra mea şi care nu îmi aparţin. Îmi ofer dreptul de a cere ajutor. Viaţa va deveni astfel mai simplă şi mai frumoasă.

PLÂNS

Lacrimile sunt o efuziune a ochilor, o eliberare a emoţiilor. Fie că sunt lacrimi de bucurie, de iubire, de frică sau de decepţie, faptul de a plânge mă eliberează de un prea-plin de sentimente, de gânduri foarte puternice. Poate fi vorba, de asemenea, de faptul că ochii mei au fost afectaţi la vederea unei scene insuportabili, terifiante, pe care am fost obligat să o văd, pentru a înregistra fiecare detaliu. Pot să plâng şi pentru că mă simt incapabil să comunic ceea ce simt. Sunt ignorat, este ca şi cum aş fi invizibil. Sunt foarte puţin în contact cu universal meu interior. Mă agăţ prea mult de oameni şi de lucruri, de teamă că îi sau le voi pierde. Am o angoasă, mă simt fragil şi am prea puţină încredere în mine. Trăiesc o stare de dependenţă. Plânsul meu reprezintă o eliberare a tristeţii, a decepţiei. Am reacţie care face presiunea să scadă. De asemenea, îmi pot folosi lacrimile, pentru a atrage atenţia, simpatia celorlalţi. Dar acest lucru nu foloseşte la nimic, deoarece aş putea, pur şi simplu, să-mi arăt calităţile frumoase şi să am acelaşi rezultat. Am impresia că mă lupt tot timpul şi sunt epuizat. Îmi vine să plâng, deoarece nu mai suport! Am nevoie de ajutor, dar nu îl cer. Faptul de a plânge lasă uneori impresia, unei alte persoane, că este mai puternică, că m-a făcut să „cedez” şi că are o anumită putere asupra mea.

Când nu plâng evit să par mai slab. Conductele lacrimale blocate indică faptul că am o reţinere în ceea ce priveşte libera exprimare, care poate fi legată de credinţa că, „doar bebeluşii plâng”. Am vrut să nu îmi arăt suferinţa

prin lacrimi şi mi-am blocat conductele lacrimale. Vreau să arăt că exist, dar nu reauşesc. Dacă apare o inflamaţie de conductelor lacrimale, la un bebeluş, acesta este vulnerabil atunci când este atins. Îi este teamă că va fi rănit. Lacrimile mele, care ies din ochii mei, aduc cu ele lucruri pe care le acoperă, pentru ca eu să nu le văd, poate din teamă că s-ar putea realiza.

Accept să mă eliberez, să îmi eliberez emoţiile, toxinele acumulate şi astfel să mă vindec şi să mă revigorez. Accept să mă respect şi să trăiesc cu bucurie.

PLEOAPE

Vezi şi trăsături Pleoapele acoperă şi protejează ochii. Pleoapele umflate, iritate sau cu pungi sunt un semn că trăiesc un sentiment de tristeţe, care poate fi cauzat de o situaţie „de exemplu, aceea de a nu mai vedea pe cineva sau o situaţie în care am plâns, dar din care vreau să mă retrag, să păstrez durerea în mine. „Închid ochii în faţa unor lucruri evidente, pe care îmi este greu să le admit”. M-am despărţit de cineva sau de ţara mea. Trebuie să închid ochii atunci când vreau să mă odihnesc sau să dorm, este o mişcare voluntară. Dar, dacă pleoapele mele sunt tot timpul pe jumătate închise, există ceva cineva în viaţa mea, de care vreau să fug, pe care nu am curajul să îl privesc în faţă sau pe care nu trebuie să îl văd. Refuz privirea şi judecata celorlalţi, deoarece pentru mine este uşor să mă denigrez şi să resping ceea ce sunt. Sunt în defensivă şi mă simt sub presiune. Dacă, în plus, trăiesc o tensiune puternică, pleoapele mele au tendinţa de a clipi mai repede. Pleoapele căzute (ptoza palpebrală) indică o tristeţe profundă şi o resemnare faţă de evenimente pe care nu vreau să le văd. Este ca şi cum ar cădea o cortină peste o parte din viaţa mea. Ceea ce văd este mult prea departe de idealul meu. Am fost martor la un eveniment mai rău decât tot ceea ce am văzut înainte în cazul unei femei, afecţiunea apare mai frecvent la ochiul stâng şi dezvăluie o situaţie în care există un impas şi o mare

decepţie. Atunci când pleoapele (mai ales cele inferioare) sunt răsfrânte spre exterior (ectropion) trăiesc o mare nesiguranţă: deoarece în viaţa mea este o mare confuzie, toate sunt amestecate, sunt neliniştit cu privire la necunoscut şi la moarte. Dacă pleoapele sunt răsfrânte spre interior (entropion), este un semn că nu primesc atenţiea şi tandreţea de care am nevoie, din partea celor din jurul meu. Blefarita (infâamaţia) exprimă o dualitate dintre a spune adevărul sau „a închide ochii" şi a tăcea. Sau vreau să îmi ascund lacrimile…

Accept să observ faptul că îmi închid ochii pentru a mă centra mai bine, pentru a mă interioriza, dar este important, de asemenea, să îi ţin deschişi pentru a vedea toată frumuseţea din univers şi toate posibilităţile care apar în viaţa mea.

PLEOAPE (clipit al…)

Pleoapele au tendinţa de a clipi mai repede atunci când trăiesc un stres sau o tensiune mare. Sunt „prea solicitat" cu privire la ceea ce vreau. Există în viaţa mea o situaţie pe care aş prefera să nu o văd?

Acceptjr momentele de linişte şi de destindere şi învăţ să „văd" partea pozitivă în orice lucru.

PLEUREZIE Vezi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE

PLEURITĂ Vezi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE

PLICTISEALĂ Vezi şi: DEPRESIE, MELANCOLIE

Plictiseala se manifestă printr-o tristeţe profundă, o supărare mare. Când spun „mă plictisesc" înseamnă că nu îmi folosesc forţa şi potenţialul. De ce am tot timpul nevoie de compania celorlalţi, ca stimulent? Ce supărare mă urmăreşte tot timpul, indiferent unde aş fugi? Plictiseala este o formă de melancolie, care, pe termen lung poate duce la depresie nervoasă, dacă nu reacţionez. Este ca şi cum aş trăi într-o noapte fără sfârşit, fără speranţa de a vedea într-o zi lumina soarelui. Melancolia are legătură cu

o lipsă, un gol pe care îl simt în viaţa mea. Trebuie să conştientizez acest lucru.

Accept să mă las îndrumat de eul meu superior deoarece există toate resursele în mine. Accept să îmi ascult vocea interioară. Meditaţia şi tratamentele energetice mă pot ajuta. Eu sunt cel care îmi conduc viaţa, deoarece sunt complet şi autonom în universul meu.

PLOMBĂ Vezi: DINŢI-CARIE DENTARĂ

PNEUMONIE Vezi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE

PNEUMOPATIE Vezi: CONGESTIE

POINT DE COTE SAU DURERE IRADIANTĂ

Un point de cote (termenul vine din limba franceză, durere laterală) este o durere care survine după un efort fizic, după un mers alert sau după alergat. Poate fi şi o durere intercostală cauzată de o agitaţie fizică intensă sau un efort foarte mare. Această durere este un semnal de alarmă: de ce mă grăbesc atât de tare? Ce mă presează atât de mult? Refuz să îmi ascult vocea interioară şi mă oblig să fac anumite lucruri pentru a-mi crea o imagine bună, pentru a corespunde normelor sociale, referitoare la reuşită. Această iritare se datorează unei exasperări, unei nemulţumiri sau unei decepţii? Mă forţez la maxim, indiferent de consecinţele asupra corpului meu fizic. Nu ascult decât de mintea mea şi de neliniştile mele. Punctul dureros mă face să încetinesc pasul. Învăţ să las să circule energiile, fără să fiu nerăbdător, îmi acord timp pentru a face o pauză.

Accept să conştientizez faptul că trebuie să încetinesc ritmul, în viaţa de zi cu zi, să îmi acord timp pentru a trăi viaţa. Îmi ascult vocea interioară, care ştie de ce am nevoie şi ce este bun pentru mine. Merg în propriul meu ritm şi corpul. meu se destinde şi nu mai are nevoie să protesteze!

POLIARTRITA CRONICĂ EVOLUTIVĂ Vezi: ARTRITA – POLIARTRITA REUMATOIDĂ

POLIOMIELITA

Poliomielita este o boală contagioasă, provocată de un virus, care se fixează pe centri nervoşi, mai ales pe măduva spinării, provocând forme de paralizie care pot fi mortale, atunci când afectează muşchii respiratori. Poliomielita anterioară acută care afectează neuronii motori ai coarnei măduvii spinării, este denumită, în limbaj comun poliomielită. Deoarece este o boală care apare mai ales la copii, se mai numeşte şi paralizia infantilă. Dacă sunt afectat de această boală, virusul'care mă paralizează simbolizează gelozia şi neputinţa. Sunt invidios pe ceea ce sunt capabili ceilalţi să îndeplinească. Aş vrea să îi împiedic, dar de fapt mă împiedic şi mă blochez pe mine, prin paralizie. Nu îmi place să dau socoteală nimănui, să mă supun altorităţii, să nu am nicio alternativă. Îi las pe ceilalţi să aibă putere asupra mea. Vulnerabilitatea mea mă determină să mă simt tot timpul în pericol. Vreau atât de mult să îndeplinesc unele lucruri, dar sunt paralizat. Cred că nu am putere asupra vieţii mele. Sunt tot timpul cu garda sus. Aş vrea atât de mult să îmi demonstrez valoarea! Disperarea pe care o simt este foarte puternică.

Accept să nu îi mai invidiez pe ceilalţi: sunt o persoană extraordinară, cu resurse imense. Am la fel de multe calităţi şi putere ca toţi ceilalţi şi trebuie să accept|, V. Acest lucru. În loc să fug şi să îmi concentrez atenţia pe judecarea celorlalţi, îmi redobândesc aici şi acum puterea supra vieţii mele şi accept. faptul că abundenţa face parte integrantă din viaţa mea.

POLIOREXIE Vezi: BULIMIE

POLIPI

Polipul este o tumoare benignă, care se dezvoltă pe o mucoasă, de exemplu, mucoasa bucală, nazală, intestinală sau uterină. Excrescenţa care rezultă este un semn fizic, care arată faptul că există în viaţa mea o persoană sau o situaţie care mă deranjează şi că care vreau să o evit, vreau să scap de ea, dar nu este posibil. Dimpotrivă, mă

simt prins, blocat într-o situaţie şi nu mă pot sustrage, de teamă că voi fi abandonat sau nu voi fi pe placul celorlalţi. Îmi neg puterea interioară şi acest lucru mă face să mă simt foarte încadrat, înregimentat. Am emoţii care se întăresc în mine. Sunt ca nişte „bulgări de supărare", pe care trebuie să îi sparg. Dacă am polipi în nas, mă pot întreba care este mirosul care anunţă un pericol şi mă îngrijorează? Vreau să mă protejez şi am nevoie de sprijin din partea celorlalţi. La nivelul intestinelor, polipul indică faptul că, am impresia că ceilalţi vreau să mă împiedice să îmi ating scopurile. Sunt tentat să îi urmez pe ceilalţi mai degrabă decât să fiu un conducător adevărat: astfel reduc riscul de a fi dezamăgit...

Accept faptul că cineva sau ceva mă deranjează şi mă întreb ce am de învăţat din toate acestea? Cum aş putea să mă simt mai liber? Dacă voi face faţă responsabilităţilor pe care le am, polipul sau polipii vor dispărea.

PRESIUNE ARTERIALĂ SAU SANGUINĂ Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ

PREZBITISM Vezi: OCHIHIPERMETROPIE ŞI PREZBITISM

PRINCIPIUL MASCULIN Vezi şi: FEMININ

Este reprezentat de partea dreaptă a corpului şi de emisfera stângă a creierului. Este denumită şi partea YANG, în medicina chineză, sau partea raţională, în Occident. Reprezintă legătura mea cu bărbaţii din viaţa mea. Calităţile dominante sunt curajul, puterea, logica. Este legat de cunoaştere, cuvânt, e partea raţională, materialistă a fiinţei. E reprezentată de soare. Este partea care alege direcţia, care administrează. Fiecare fiinţă umană are. parte feminină şi una masculină. Bolile care apar pe partea dreaptă îmi indică un conflict cu noţiunea de virilitate şi de rivalitate dacă sunt bărbat şi dacă sunt femeie îmi indică o dualitate în ce priveşte viaţa profesională.

Accept să îmi echilibrez partea masculină şi cea

feminină pentru a fi împlinit.

PROBLEME CARDIACE Vezi: INIMĂ-PROBLEME CARDIACE

PROBLEME LEGATE DE PALPITAŢII Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ

PROLAPSUL (coborârea unui organ) Vezi şi: PROSTATĂ (coborâre de...)

Prolapsul indică deplasarea patologică a unui organ în jos, din cauza relaxării elementelor care îl menţin la locul său. Apare mai des la nivelul prostatei, al uterului, al vaginului, rectului, uretrei şi a vezicii. Această afecţiune indică faptul că trăiesc o stare puternică de abandon, o lipsă de control. Muşchii slăbesc, deoarece nivelul meu de energie este atât de jos încât nu poate menţine elasticitatea acelui organ. Sunt slab, am o stare de disperare interioară imensă, legată mai ales de acel aspect al vieţii mele, reprezentat de organul afectat. De exemplu, prolapsul uterin, exprimă toată greutatea provenită din faptul de a fi mamă, faptul că problemele copiilor par să nu se mai rezolve niciodată şi că eu mă simt slăbită din cauza tuturor grijilor acestora. Îmi iubesc copii, dar am obosit şi nu mai pot îmi este sete de libertate şi nu mai vreau să am. constrângeri. Am aspiraţii mari, pe care nu le pot împlini. Prolapsul vezicii (cistocel) indică cât e greu mă apasă emoţiile neexprimate. Încrederea mea în mine este atât de scăzută încât, mă cobor în faţa celorlalţi şi vezica mea face la fel. Sunt foarte trist, deoarece cred că mi-am ratat datoria. Prefer să mă desprind, să rup contactul cu ceilalţi, fie pe plan fizic, fie pe plan emoţional.

Accept să găsesc mijloacele necesare pentru a-mi relua viaţa în mâini şi a fi activ. Pot să încer să fac ceea ce iubesc cu adevărat, fie artă, sport sau un hobby, pentru a-mi recăpăta vitalitatea şi pofta de viaţă.

PROSTATA

Prostata este o glandă a aparatului genital masculin, situată sub vezică şi care secretă un lichid ce constituie

unul dintre elementele componente ale spermei. Reprezintă principiul şi puterea masculină. O prostată sănătoasă indica faptul că ştiu foarte clar încotro merg şi îmi ascult vocea interioară. Îmi trăiesc emoţiile şi ştiu să elimin prea-plinul de emoţii. Sunt capabil să fiu eu însumi şi stăpân pe viaţa mea.

Accept faptul că, autoritatea se află se află în interiorul meu şi mă îndrumă în alegerea pe care o am de făcut, în loc să mă las condus de valori superficiale.

PROSTATA

Prostata are legătură cu sentimentul meu de putere pe plan social şi cu capacitatea mea sexuală. Deoarece, de obicei bărbaţii mai în vârstă suferă de. tulburări ale prostatei, pot să îmi pun următoarea întrebare: mă simt satisfăcut şi în largul meu, în ceea ce priveşte sexualitatea? Trăiesc frustrare, neputinţă sau poate chiar confuzie, faţă de sexualitatea mea sau faţă de căutarea unui (unei) partener (partenere) poate mai tânăr/tânără? Ar fi mai bine să renunţ la tot? Poate mă simt inutil, ineficient, incapabil să fiu „un bărbat adevărat”. Sau poate am impresia că nu sunt la înălţimea copiilor mei sau sunt un tată rău. Mai sunt încă atrăgător? Am o teamă puternică la gândul că nu mai acorespund normelor sexuale cerute de societate, mai ales dacă eu sau unul dintre copiii mei suntem homosexuali: inconştient, ştiu că specia este în pericol, din cauza non-reproducerii. Sunt fidel dorinţelor mele sexuale sau acestea depend de mărimea organelor mele genitale? Trebuie să învăţ să mă deculpabilizez şi să nu îmi mai creez o presiune faţă de „performanţa” pe care societatea vrea să o ating. Trebuie să conştientizez valoarea mea, cu toate calităţile frumoase pe care le am şi nu doar în funcţie de „performanţele mele sexuale”. Este posibil să am impresia că nu sunt acordat cu partenera mea sau partenerul meu, că suntem un cuplu nepotrivit, mai ales la nivel sexual. Formăm un amalgam, un amestec, ieşit din comun. Oare îmi reprim emoţiile şi

impulsurile creatoare? Refuz orice act erotic din viaţa mea? Este posibil să trăiesc o iubire platonică, care nu se exprimă în corpul meu fizic. Dacă nu îmi cunosc nevoile şi dorinţele, este ca şi cum aş fi deconectat de persoana mea.

Mă simt obligat să mă prosternez în faţa cuiva sau chiar în faţa unui dumnezeu, în care cred. Este un act umilitor! Trebuie să încetez să mai impun o presiune asupra lucrurilor pe care le am de făcut sau pe care nu le am de făcut: mă simt vulnerabil cu privire la bani, deoarece mă apropii de pensionare? Mă simt inutil, deoarece nu mai sunt atât de activ cum eram când lucram? Dacă o am problemă la prostată, trebuie să mă întreb dacă trăiesc o dificultate şi o culpabilitate faţă de nepoţii mei sau faţă de copiii mei, care, chiar dacă au devenit adulţi, pentru mine sunt încă „mici" şi „fragili". Mi-e teamă că sunt în pericol, pe plan moral sau fizic şi, mai ales, în orice situaţie care poate avea legătură cu sexualitatea şi care mi e mi se pare murdară sau anormală, conform normelor societăţii. Vreau să fiu în continuare protectorul lor. Am impresia că sunt împiedicat să le fiu aproape. Dacă nu am copii sau nepoţei, dificultatea poate fi trăită în relaţie cu un copil al fraţilor mei sau un alt copil pe care îl consider „ca făcând parte din familie". Am tendinţa de a mă adapta aşteptărilor celorlalţi faţă de mine. Vreau, de asemenea ca şi ceilalţi să se conformeze valorilor mele sau celor ale societăţii. Am impresia că am nişte anomalii imense şi nu prea ştiu ce să fac pentru a mă încadra în norme. Mă simt adeseori ciudat, diferit de ceilalţi. Nu îmi place imaginea mea de tată. Un adenom poate apărea atunci când am o supărare mare, faţă de unul dintre copiii mei sau am impresia că mi-am pierdut „puterea" la muncă sau în societate. Am nevoie să învăţ să am încredere şi că, teama mea, că li se va întâmpla ceva „rău" sau „grav" celor pe care îi iubesc, nu face decât să atragă mai mult obiectul fricii mele.

Am încredere în faptul că, suntem cu toţii îndrumaţi

şi protejaţi, de forţele interioare, inclusiv cei pentru care îmi fac griji. Astfel voi evita dezvoltarea unui cancer de prostată. Acesta se poate manifesta după ce am trăit mai multe eşecuri în relaţiile mele afective. Simt, în sinea mea, că am pierdut această dimensiune masculină necesară pentru a seduce şi a atrage o parteneră sau un partener. Sunt frustrat şi trist şi aceste sentimente se întorc, de obicei, împotriva mea. Viaţa mea nu mai are sens (mai ales când sunt pensionar). Mi-am pierdut încrederea în capacităţile mele, în imaginea mea de tată şi de bărbat. Mă privez de creativitatea mea şi de dreptul meu la fericire şi la bucurie.

Accept să învăţ să mă bucur de viaţă, cu toate simţurile şi nu numai pe plan sexual. Pot să îmi redescopăr creativitatea şi să realizez lucruri importante.

Accept, de asemenea, să simt cu adevărat toate emoţiile pe care le am şi să învăţ să le recunosc din plin. Emoţiile fac parte din mine. Astfel îmi recapăt întreaga putere asupra vieţii mele.

PROSTATĂ (coborâre…) Vezi şi: PROLAPS

Când prostata coboară, aceasta exercită o presiune mare asupra vezicii. Este un semn că am o dificultate de a renunţa la sentimentul de inutilitate pe care îl am, urina reprezentând eliberarea emoţiilor mele negative. Mă simt coonfuz şi îmi este greu să îmi exprim dorinţele.

Accept să îmi recunosc tot mai mult valoarea şi ştiu că am o contribuţie inestimabilă în cadrul societăţii.

PROSTATĂ – PROSTATITĂ Vezi şt ANEXA III, INFECŢIE, INFLAMAŢIE

Prostatita reprezintă inflamaţia prostatei. O astfel de afecţiune indică faptul că este posibil să trăiesc decepţie sau frustrare faţă de ceea ce partenera mea sau partenerul meu aşteaptă, legat de performanţele mele sexuale, de la mine, deoarece îmi port pică pentru că nu sunt mai „viril”, mai „performant”. Mă consider bătrân, „terminat”, „bun de nimic”. Nu îmi pot „poseda” partenera sau partenerul.

Valorile mele sau singura MEA valoare se bazează pe lucruri materiale şi superficiale. Mă rup de emoţiile mie, deoarece îmi este frică de ele.

Este important să accept faptul că, sexualitatea mea s-a schimbat şi a evoluat în timp şi că poate fi în continuare la fel de excitantă şi întreagă ca şi', înainte.

PRURIT Vezi: PIELE-MÂNCĂRIME

PSIHOSOMATICĂ (boală...) Vezi: BOALĂ PSIHOSOMATICĂ

PSIHOZĂ

Psihoza este o boală mentală majoră, care tulbură grav existenţa psihică a persoanei afectate, în raport cu ea însăţi şi cu Numea exterioară, provoacă alterarea conştiinţei de sine, a conştiinţei despre celălalt şi despre lumea exterioară, a afectivităţii, a inteligenţei, a judecăţii, a personalităţii. Astfel, subiectul trăieşte ca şi cum ar fi un străin în această lume. Paranoia şi schizofrenia sunt psihoze. În cazul în care sunt afectat de psihoză, vreau să fug de cine sunt şi să evadez din acest corp, pe care nu îl accept. Mă simt atât de nelalocul meu, încât am impresia că nu mai am identitate, mă las invadat de oamenii din jurul meu. Am un foarte scăzut respect faţă de mine însumi şi caut prin toate mijloacele să fiu iubit şi să primesc atenţia celorlalţi. Nu mai îndrăznesc să fiu eu însumi. Prin faptul că îmi neg propria persoană, relaţiile cu ceilalţi, viaţa în general, devin obsedat, fixat pe ceva sau pe cineva şi astfel mă îndepărtez de durerea mea interioară. Psihoza poate fi, de asemenea, rezultatul unui eveniment în care am trăit un şoc emoţional atât de mare, încât am vrut să mă rup de realitate, mentalul meu neînţelegând „de ce mi s-a putut întâmpla mie acel lucru!" Am ascuns evenimente, emoţii în subconştientul meu şi, mai devreme sau mai târziu va trebui să le fac faţă pentru a le putea integra şi a învăţa lecţia de viaţă corespunzătoare. Eliberând aceste evenimente, care mă domină inconştient şi care mă fac să acţionez într-un fel impulsi voi putea să recapăt din plin

controlul asupra vieţii mele şi să trăiesc în pace cu mine însumi. Psihoza maniaco-depresivă este o alternanţă de crize de excitaţie (manie) şi de episoade depresive, care se manifestă prin melancolie. Îmi este teamă că îmi voi rata viaţa, că nu am niciun viitor. Această boala se manifestă des după pierderea cuiva să a unui lucru drag. Ajung foarte repede la extreme, deoarece mă simt deconectat de puterea mea interioară, deci sunt neputincios să îmi iau viaţa în mâini. Cât despre psihoza infantilă, aceasta poate fi rezultatul unei relaţii perturbate între copil şi părinţii lui. Copil fiind, pot trăi respingere legată de revolta inconştientă a mamei sau deoarece sunt supus unor revelaţii sexuale, prea precoce pentru a fi integrabile etc. Mă închid într-o stare de indiferenţă, de inerţie şi de stagnare pe planul dezvoltării mentale sau mă închid într-o lume a mea, unde nu mai comunica şi care îmi serveşte drept mijloc de protecţie. Este ca şi cum nu aş mai fi capabil să-mi găsesc locul şi să mă ocup de mine. Mă închid într-o „separarae protectoare”, după ce am trăit o respingere puternică sau o lipsă de afectivitate, având impresia că nu pot fi ceea ce vor părinţii mei să fiu, aceştia fiind controlaţi de fricile lor, de dorinţele, de fantasmele lor, cu privire la mine, copilul lor.

Accep4V să mă deschid treptat faţă de universul meu interior. Îmi recunosc puterea pe care o am asupra vieţii mele. Durerile trăite în trecut fac parte din procesul de evoluţie a fiecărei finite şi trebuie să le acceptj: este singura modalitate prin care pot lăsa la o parte suferinţa şi astfel să îmi pot construe viaţa pe noi fundamente pozitive. Sensibilitatea mea devine un instrument de transformare, deoarece astfel am acces la diferite niveluri ale conştiinţei. Pot avea încredere în viaţă, deoarece sunt pe deplin protejat şi îndrumat.

PSIHOZA-PARANOIA

Paranoia se defineşte ca o psihoză caracterizată prin supraestimarea eului, neîncredere, atitudine bănuitoare,

rigiditate psihică, agresivitate, care antrenează un delir de persecuţie. Comportamentul paranoic poate fi considerat un fel de sindrom provenit dintr-un sentiment de inferioritate, cu valoare de protest, de compensaţie, de revanşă sau de pedeapsă. Totuşi, dacă sunt paranoic, continui să îmi păstrez toate capacităţile intelectuale. Am obsesii, idei fixe, pe care se concentrează toată atenţia mea. Observ fiecare detaliu mărunt care, chiar dacă este neînsemnat, poate lua proporţii inimaginabile. Deoarece universul meu este astfel edformat, totul devine periculos pentru mine. Mă simt mereu urmărit, spionat, ceea ce duce la o stare de delir. Dacă sunt afectat de paranoia, mă simt victima a tot ceea ce mi se întâmplă şi sunt tot timpul în alertă. Am impresia că cineva mă pândeşte, îmi dă târcoale tot timpul. Viziunea mea asupra lumii exterioare este falsă (mă gândesc la ceea ce cred ceilalţi despre mine...) Disperarea mea şi tristeţea mă fac să urlu. Mă simt pus la zid, neştiind în ce direcţie să mă îndrept pentru a fugi. Anticip tot timpul ceea ce este mai rău şi mă ascund în spatele unei carapace. Rănile mele emoţionale, sensibilitatea mea puternică, fricile şi regretele mele, mai. ales faţă de experienţe pe care le consider eşecuri, deoarece nu am primit recunoştinţa şi admiraţia pe care le doream, toate acestea mă fac să fug, să mă rup de o realitate la care îmi este greu să mă adaptez.

Nu pot fi consolat cu privire la o situaţie pe care am trăit-o. De exemplu, am avut de înfruntat moartea, pe a mea sau a altcuiva. O simt încă aproape de mine, ca şi cum m-ar spiona. Simt că trăiesc între două lumi şi nu mai ştiu care este cea reală şi care este imaginară. Nu mai am încredere în nimeni. Îmi caut „porţi de ieşire" pentru a evita să fac faţă realităţii. Există o parte din mine pe care, o accept foarte greu. Aceasta are legătură cu toate angoasele mele, cu sentimentul meu de neputinţă, cu furia mea refulată. Fug de propriile mele emoţii. Nu sunt nimic. Este posibil ca, în copilărie să fi învăţat să trăiesc într-un

mediu foarte periculos. Poate am fost chiar dat afară din casă, de la şcoală sau din cercul de prieteni. Nefiind capabil să mă privesc în faţă, am fugit de adevăr, într-o lume ireală. Astfel, am rămas cu tendinţa de a-i invidia pe ceilalţi.

Accept faptul că, gândurile mele negative şi obsesiile mele sunt nocive pentru mine şi este important să îmi asum tot mai mult responsabilităţile faţă de viaţă, deoarece sunt capabil să o creez aşa cum vreau eu. Îmi creez viaţa prin gânduri pozitive. Sunt sincer cu mine însumi şi cu cei din jurul meu. Accept toate emoţiile care există mine.

PSIHOZĂ – SCHIZOFRENIE

Schizofrenia este o modalitate de a mă ascunde şi de a ascunde faţă de ceilalţi, adevărata mea identitate. Dacă sufăr de schizofrenie, este posibil să fi crescut într-un mediu familial foarte rigid, în care mi-am ăierdut adevărata identitate.

Neştiind cine sunt, am decis să devin altcineva. Este vorba despre o negare, un refuz total a CEEA CE SUNT. Ceea ce trăiesc este atât de intens, încât starea mea schizofrenică devine o soluţie de disperare, din cauza, unui stres prea mare. Am impresia că nu există soluţii pentru situaţia mea şi singura mea şansă de supravieţuire este să fug. De obicei, ca mai toate persoanele afectate de schizofrenie, am un intelect foarte puternic şi am nevoie să înţeleg ceea ce mi se întâmplă, în loc să accepţi Pur şi simplu. Trăiesc într-un mediu plin de ameninţări şi, pentru că mă simt ameninţat, deformez realitatea. Sau mă sperii şi intru în panică. Simt nevoia să mă apăr de lumea din jurul meu: viziunea pe care o am asupra ei este foarte diferită de realitate. Am impresia că singurul mod de a deţine controlul este să trăiesc în singurătate. Îmi construiesc o lume în care îmi controlez cum vreau eu, fiecare parte a personalităţii mele. Nu sunt niciodată în totalitate, eu însumi cu ceilalţi. Am o putere fictivă,

fabuloasă asupra persoanei mele, până în momentul în care apar acele părţi din mine pe care vreau să le uit. Această personalitate ascunsă are nevoie să se exprime şi să fie auzită. De aceea am impresia că aud voci sau că sunt posedat, realitatea fiind insuportabilă şi mă retrag într-un fel de delir. Trebuie să încetez să neg realitatea. Nu sunt posedat de nicio entitate, este doar o parte din mine, pe care am sufocat-o şi care cere să iasă din ascunzătoare. Faptul de a fi „divizat” devine insuportabil. Iar faptul că atrag atenţia oamenilor asupra mea şi, în acelaşi timp, vreau să îi resping, este foarte obositor. Uneori, se poate întâmpla, dacă am calităţi fizice deosebite, să le folosesc într-un mod exagerat. Fiecare dintre noi trăim, o formă de schizofrenie, într-o măsură mai mică sau mai mare. De fapt, am tendinţa de a deforma realitatea atunci când, în viaţa mea de adult, apare un eveniment care reactivează o rană apărută în timpul copilăriei mele (mai ales între o şi 12 ani), sub formă de respingere, de supunere, de furie, de neînţelegere, de abandon etc. este ca şi cum aş dezvolta anumite mecanisme, uneori inconştiente, pentru a mă împiedica să retrăiesc durerea sau să îmi reamintesc acea suferinţă trăită înainte. Printre aceste mecanisme de apărare se numără faptul de a schimba imediat subiectul unei conversaţii, atunci când se vorbeşte despre o situaţie, în care m-am simţit rănit sau despre un subiect care mă deranjează. În astfel de cazuri, pot avea un comportament aberant, să mă ridic să caut sarea în frigider, de exemplu, lucru care este considerat drept o „distracţie”.

Este important să redescopăr fiinţa minunată care sunt şi să accept responsabilitatea pentru viaţa mea! Accept. faptul că pot trăi în deplină siguranţă. Cheia eliberării mele este să accept fiecare parte a fiinţei mele, deoarece acestea formează un întreg. Dacă există o parte pe care o iubesc mai puţin, ştiu că o pot schimba. În acest sens, trebuie să-mi dau jos masca şi să mă privesc în faţă. Astfel, nu mai simt nevoia de a reacţiona în exces,

deoarece întreaga mea fiinţă are acum o voce şi se poate exprima. Am încredere în mine şi ştiu că nu există decât lucruri bune în interiorul meu. Uit noţiunea de „rău” pe care am lăsat-o să se infiltreze în viaţa mea şi care nu mai corespunde noii mele realităţi.

PSORIAZIS Vezi: PIELE-PSORIASIS

PUBIANĂ (pilozitate)

Pilozitatea pubiană ascunde parţial organele genitale şi pubisul. Dacă este deasă, acest lucru denotă o frică legată de sexualitatea mea, ceva ce vreau să ascund. O pilozitate rară sau absentă denotă o vulnerabilitate faţă de viaţa mea sexuală sau în relaţiilor cu partenerul meu.

Accept să mă împlinesc în sexualitatea mea, exprimându-mi fricile şi având mai multă încredere în mine.

PUBIS (osul…) Vezi şi: ACCIDENT, OASEFRACTURI (OSOASE), TENDOANE

Pubisul este partea anterioară a osului iliac, osul larg şi plat care formează bazinul. Ajută la protejarea naturală a organelor genitale. Deoarece aici se întâlnesc mai mulţi mişchi ai abdomenului şi ai coapsei, este posibil uneori să apară o tendinită, care semnifică o dezamăgire cu privire la sexualitatea mea şi la diferenţa dintre ceea ce vreau să ceea ce trăiesc pe acest plan. O fractură a acestui os implică o frică sau o culpabilitate mare în acţiunile mele legate de sexualitate. O afecţiune a pubisului reflectă frica mea de a fi rănit în intimitatea mea. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când întâlnesc pe cineva cu care sunt şanse să dezvolt o relaţie mai profundă. Pot să mă simt abuzat. Acest lucru poate proveni dintr-un stres pe care l-am trăit în perioada pubertăţii. Am îndoieli cu privire la capacitatea mea de a fi un partener sexual bun, performant. În cazul în care îmi doresc un copil, mă întreb dacă nu cumva, consider acel copil o povară.

Sau pot să am impresia că „performanţa” mea lasă de dorit.

Accept să învăţ să-mi recunosc adevăratele nevoi sexuale pentru a mă împlini mai mult în ceea ce sunt. Îmi conştientizez limitele şi acceptjr să fiu mai deschis faţă de ceilalţi, ştiind că sunt protejat tot timpul.

PULS (anomalii ale...) Vezi: INIMĂ ARITMIE CARDIACĂ

PUNCTE NEGRE Vezi: PIELE-PUNCTE NEGRE

R

RAHITISM

Rahitismul este o boală de creştere, care afectează scheletul. Este favorizată de o lipsă de mineralizare a oaselor (tulburări de metabolism a fosforului şi a calciului) şi prin carenţa de vitamina D. Dacă sunt afectat de o astfel de boală, malnutriţia de care sufăr pe plan fizic, o scoate la lumină pe cea pe care am impresia că o trăiesc la nivel personal şi afectiv. Am impresia că ceea ce produc prin creativitatea sau sexualitatea mea, nu are nicio vitalitate. Trăiesc un gol sau o lipsă de tandreţe, de iubire. Pot avea impresia că sunt singur pe lume şi că nimeni nu mă înţelege. Nu am sprijinul de care am nevoie şi mă simt vulnerabil. Prin urmare, trăiesc pentru ceilalţi. Mă simt inferior faţă de ceilalţi şi joc rolul victimei. Această boală mă afectează mai ales când sunt copil şi scoate la lumină faptul că mama mea, este posibil să trăiască aceleaşi emoţii ca mine. Trebuie să îmi reamintesc că sunt tot timpul protejat şi că iubirea universală este prezentă peste tot.

Este nevoie să accept această iubire şi să o las să mă hrănească pentru a face să dispară boala, care nu va mai avea sens, deoarece voi înţelege faptul că trebuie să îmi ofer iubire pentru ca apoi să o pot dărui celorlalţi. Adevărata bogăţie este cea interioară...

RANĂ Vezi: ACCIDENT, TĂIETURĂ

RANCHIUNĂ

Dacă simt ranchiună faţă de o persoană sau o situaţie, simt un profund resentiment şi vreau să mă

răzbun. Voi cultiva aceste sentimente negative, considerându-mă o persoană care a fost rănită şi care este o victimă. Viaţa mea ar trebui să fie mai bună, ar fi trebuit să ajung în vârful societăţii „dar cineva m-a împiedicat să fac acest lucru!” îi fac pe ceilalţi responsabili pentru propria mea viaţă. De ce să îmi pierd energia pentru a urî pe cineva?

Este important să accepţi, V evenimentele cu inima şi să mă îndrept spre viitor, în loc să rumeg tot timpul trecutul. Dacă nu fac acest lucru, inima mea se va întări şi corpul meu va reacţiona printr-o afecţiune sau boală.

RAYNAUD (boala a lui...) Vezi şi: SÂNGECIRCULAŢIE SANGUINĂ

Boala lui Raynaud se caracterizează printr-o contracţie a micilor artere de la mâini, de la picioare şi mai ales, de la degete, care se manifestă prin paloare şi extremităţi rigide, care devin albastre sau purpurii. Degetele sunt la început albe apoi se colorează, în timpul reluării circulaţiei, care devine dureroasă. Sângele nu circulă bine în extremităţi. Emoţiile care ar trebui să circule prin sânge, sunt blocate. Atunci când unul sau mai multe degete de la mână sunt afectate, este bine să verific semnificaţia degetului respectiv şi astfel să clarific mai mult ce aspect al vieţii mele este. afectat. Membrele atinse de această boală se simt abandonate şi trăiesc un sentimente de pierdere. În acest caz, este bine să îmi pun următoarea întrebare: oare şi eu, în viaţa mea trăiesc un sentiment de respingere? Îmi este frică să mă exprim şi că îmi voi pierde poziţia pe care o am? Am încheiat o relaţie afectivă de care mă mai agăţ încă? Mă simt abandonat de cineva (poate cineva care a murit şi am senzaţia că „mi-a îngheţat sângele” şi refuz să închei doliul) sau mă simt abandonat de viaţă? De ce simt nevoia de a mă îndepărta de oameni? Pentru a nu mă simţi obligat să fac anumite lucruri? De ce sunt atât de dificile contactele fizice şi emoţionale? De ce anume vreau să mă protejez? Poate mă

simt prea vulnerabil. sau nu mă consider suficient de important sau întreprinzător pentru ca ceilalţi să fie interesaţi de mine. Am o stare de nehotărâte puternică şi acest lucru mă împiedică să merg mai departe. Îmi este frică să mă întorc acasă, pentru că simt că mă pândeşte un pericol. Am nevoie să mă împac cu mama mea sau cu persoana care joacă acest rol în viaţa mea. Accept. faptul că, la un anumit nivel, m-am deconectat de la energia Universului şi am nevoie să îmi găsesc locul şi să mă integrez în acest Univers, în care joc un rol important. Dacă mă integrez în universul exterior, extremităţile mele vor fi din nou hrănite de iubire şi de înţelegere. Sunt convins că toate acţiunile şi toate deciziile mele sunt cele mai bune pentru mine şi pentru evoluţia mea.

Accept să îmi concretizez ideile şi visele, chiar şi pe cele care par mai nebuneşti. Astfel îmi construiesc o nouă realitate şi îmi creez noi oportunităţi. Viaţa mea va deveni mai bogată şi mai motivantă.

RĂCEALĂ – RINITĂ Vezi şi: ALERGIE-FEBRA FÂNULUI

Răceala, denumită şi rinită este o infecţie virală, care declanşează tuse şi curgerea nasului. Cea mai cunoscută formă este rinita acută (coriza). Răceala se manifestă şi prin dureri de spate, oboseală, nas înfundat. Este foarte răspândită şi foarte contagioasă. Deoarece corpul este afectat de o bacterie sau un virus, acest lucru indica o scădere a sistemului imunitar. Această stare poate proveni din confuzia gândurilor mele, din faptul că nu mai ştiu încotro să merg. Trăiesc o stare de dezordine totală şi sensibilitatea mea este foarte afectată. Există prea multe lucruri de gestionat, în acelaşi timp. Mă întreb de unde să încep. Mă simt zdrobit de obligaţiile familiale sau profesionale. Îmi este frig şi atunci „răcesc” şi răceala se declanşează. Răceala îmi oferă un timp pentru. odihnă, în care mă pot „proteja” de ceilalţi şi pot păstra distanţa faţă de ei, pentru a intra în contact cu „mine însumi. Deoarece

există o eliberare de secreţii, este posibil să trăiesc o situaţie emoţională care mă afectează profund şi faţă de care trăiesc multe emoţii, care nu vor decât să fie eliberate. Există vreun lucru pentru care aş: vrea să plâng, fără să recunosc însă? Deoarece am nasul înfundat, oare există vreo situaţie sau o persoană „care miroase urât” şi pe care nu vreau să o simt aproape? Pentru că o răceală poate afecta atât pieptul, cât şi capul, poate existaun dezechilibru dacă îmi concentrez toată atenţia pe un plan, ignorându-l pe celălalt, Fiind de multe ori în legătură cu frigul, este bine să mă întreb care este situaţia sau care sunt cuvintele ce mi-au fost spuse şi care au „răcit” relaţia – respectivă, sau care mi-au „îngheţat” corpul în aşa fel încât m-am simţit rănit, dezamăgit şi vinovat. Am relaţii reci cu cineva? Există cineva care mă vorbeşte pe la spate? Sau eu sunt cel care mă „răcesc” faţă de propria mea durere şi supărare? Pentru că mă simt victimă, accept ca ceilalţi să îmi dea „viruşi”.

Accept faptul că am nevoie de căldură umană. Trebuie să încep prin a avea grijă de mine, pentru ca şi ceilalţi să facă la fel. Îmi dau jos toate măştile, deoarece sunt „imunizat” faţă de orice atac din exterior. Am nevoie de timp de odihnă, pentru a clarifica lucrurile în viaţa mea. Am nevoie să îmi refac forţele. Adopt noi atitudini şi noi comportamente. Fac curăţenie în viaţa mea şi încetez să mă mai las influenţat de credinţele populare („iarna aceasta s-a răspândit răceala peste tot” sau „răcesc tot timpul, în decembrie”). Învăţ să îmi cunosc limitele şi să nu le depăşesc. Astfel, armonia se poate instala şi devin stăpânul vieţii mele. Dacă am nevoie ca ceilalţi să se ocupe de mine, să fiu consolat, îndrăznesc să cer acest lucru.

RĂGUŞEALĂ Vezi şi: AFONIE

Am vocea răguşită atunci când timbrul vocii devine surd, înfundat sau hârşâit. Răguşeala este un semn că sufăr de epuizare mentală şi fizică. Ceva împiedică rotiţele mele să se învârtă fără obstacole. Trăiesc un blocaj

emoţional, o emoţie puternică şi îmi reţin agresivitatea. Deoarece gâtul este legat de centrul de energie al adevărului, al comunicării şi al exprimării de sine (chakra gâtului), este posibil să mă simt afectat de dificultatea pe care îmi este greu să o asimilez şi de convingerile mele personale. Am recurs la unele stimulente precum cafeaua, alcoolul, ţigările etc. iar când efectul acestora a dispărut, răguşeala apare din nou. Oboseala pe care o simt amplifică neliniştea şi grijile cărora nu voiam să le fac faţă. Există o dualitate puternică în mine: „să spun sau să nu spun”? Să spun adevărul sau nu?” Dacă sunt neliniştit cu privire la felul în care vor primi ceilalţi ceea ce spun sau nu sunt sigur de vorbele mele, frica sau nesiguranţa mea se vor simţi în vocea mea, care devine răguşită. În loc să comunic cu adevărat ceea ce simt şi ceea ce trăiesc, exprim mai ales ceea ce presupun că ceilalţi aşteaptă de la mine, ceea ce, într-un anumit sens, pare o minciună. În loc să îmi folosesc forţa interioară, mă sprijin de ceilalţi, lucru care îmi dă o nesiguranţă şi mă face mai fragil (la fel ca vocea mea).

Conştientizez faptul că am nevoie de timp pentru a mă opri şi a acceptai să îmi acord un răgaz pentru a mă reface. Fiind odihnit, situaţiile şi evenimentele îşi vor relua proporţia reală, voi fi mult mai obievtiv şi mai lucid pentru a lua deciziile potrivite. Îmi permit să îmi exprim emoţiile. Conştientizez faptul că, dacă vorbesc din inimăv îmi controlez pe deplin resursele şi mă voi simţi în largul meu, pentru a mă exprima liber. Vocea mea va putea şi ea să se exprime liber, deoarece acum am încredere în ceea ce spun şi ştiu că ceilalţi ascultă cu inima ceea ce am de spus.

RĂGUŞEALĂ Vezi: GÂT-RĂGUŞEALĂ

RĂU DE AER Vezi: RĂU DE MARE

RĂU DE ALTITUDINE Vezi: RĂU DE MUNTE

RĂU DE CAP Vezi: CAP

RĂU DE CĂLĂTORIE Vezi: RĂU DE TRANSPORT

RĂU DE GÂT Vezi: GĂT-FARINGITA

RĂU DE INIMĂ Vezi: GREŢURI

RĂU DE MUNTE Vezi şi: APETIT, BALONĂRI, GREŢURI, AMEŢELI

Atunci când sunt la altitudine, se poate produce un ansamblu de probleme datorită faptului că oxigenul este mai rar iar corpul meu îl obţine greu – există o lipsă de deschidere sau de adaptare undeva… Întrucât urc, schimb nivelul conştiinţei, care poate provoca un şoc. Problemele pe care le trăiesc nu sunt decât reflectarea angoaselor şi rănilor interioare conştiente sau inconştiente. Este evident că eu cât voi avea un fizic mai în formă, cu atât îmi va fi mai uşor să suport, până la nivel fizic, aceste schimbări de conştiinţă interioare.

Acceptjr să rămân calm şi încrezător în mine însămi şi în viaţă, de a mă deschide altor orizonturi şi de a dezvolta acest sentiment de libertate pe care îl trăiesc.

RĂU DE MAREV ezişi: RĂUDETRANSPORT

Răul de mare este senzaţia de a nu avea controlul situaţiei, de a fi aruncat în evenimentele vieţii, impresia că ai putea pierde totul. Neavând picioarele pe pământ, trăiesc o anumită nesiguranţă care ia proporţii din ce în ce mai mari cu cât încerc să mă proiectez în viitor sau să fac faţă necunoscutului. Asta se manifestă prin greţuri. Trebuie să mă întreb ce nu diger sau ce mi-aş dori să resping întrucât nu am acceptat. Fugind de propriile emoţii şi de esenţa fiecărui lucru, evit să mă simt în siguranţă şi bine ancorat în viaţă. Sunt ca un vas care merge în bătaia vântului. Nu sunt eu cel care decide drumul pe care îl urmez dar las evenimentele exterioare să se ocupe de asta, de unde şi sentimentul de insecuritate. Trăiesc ranchiună faţă de alţii şi îi critic, dar, în fond, îmi reproşez mie însumi că trăiesc în nesiguranţă. Este nevoie să mă întreb care este suferinţa pe care o trăiesc cu privire la mama mea. Poate că a murit şi îmi lipseşte. Sau poate relaţia noastră este tensionată, conflictuală. Se întâmpla adesea ca orice rău de transport – vapor, avion,

autoturism, tren, să fie legată de frica mea, conştientă sau inconştientă, de moarte.

Accept să văd în interiorul meu pentru a găsi răspunsul la întrebările mele.

Renunţ să mă mai distrug prin gânduri negative şi prin modul meu de a mă judeca prea sever.

RĂU DE MAŞINĂ Vezi: RĂU DE MARE

RĂU DE TRANSPORT Vezi şi: ANXIETATE, RĂU DE MARE, GREŢURI, AMEŢELI

Răul de transport survine atunci când trăiesc o dualitate sau un dezacord între două surse de informare diferite şi aceasta cauzează o dificultate de a-mi ajusta reperele cu privire la anumite persoane sau situaţii. De exemplu, ceea ce spune mama este în dezacord cu ceea ce spune tata. Lumea mea interioară este total diferită de lumea exterioară. Pot să mă simt bine şi în deplin control cu privire la vehiculul pe care îl conduc, dar nu şi cu privire la oamenii care mă înconjoară. Trăiesc insecuritate, şi lipsă de confort. Asta deranjează obişnuinţele mele prestabilite şi am impresia că pierd controlul a ceea ce se întâmpla în viaţa mea. Necunoscutul mă sperie şi implicit, moartea. Există ceva de care vreau să fug. Răul de autoturism se referă adesea la sentimentul de a mă simţi prins, sufocat, încolţit. Dacă am dificultatea de a conduce eu însumi un autoturism, mă întreb în ce manieră îmi conduc propria viaţă sunt eu cel care o conduce sau poate o las să fie condusă de alţii întrucât mie îmi este teamă de autoritate, de responsabilitatea inerentă luării deciziilor.

Dacă nu îmi place ca altcineva să conducă, poate că nu sunt capabil să am încredere în altcineva şi am tendinţa de a dori să controlez foarte mult, crezând că astfel mă pot simţi în siguranţă. Se poate întâmpla ca inconfortul meu vis-à-vis de un mijloc de transport să fie legat de o experienţă trecută care a fost traumatizantă sau dezagreabilă pentru mine. Când mă aflu într-o situaţie similară, corpul meu îşi reaminteşte experienţa negativă şi

reacţionează. Se poate întâmpla, de pildă, să fi primit o veste foarte proastă în timpul unui voiaj. Asociez acum inconştient călătoriile cu veştile proaste.

Accept să fac pace cu mine însumi şi să conştientizez că mijloacele de transport sunt sigure. Este nevoie să-mi dezvolt încrederea şi sentimentul de securitate. Ştiu că sunt mereu bine ghidat, că sunt întotdeauna în locul potrivit, la momentul potrivit. Am încredere în viitor, accept să trăiesc experienţe noi din care voi ieşi mai evoluat.

RĂU DE SPATE Vezi: SPATE ÎN GENERAL

RĂU DE STOMAC Vezi şi: INTESTINE

Atât pentru copil, cât şi pentru adult, răul de stomac este un semn al sentimentului de abandon, de singurătate. Sunt sensibil cu privire la un eveniment exterior care mă afectează fără să îl pot exprima. Aceasta face să se nască în mine revolta. Durerile de stomac sunt adesea la copil, o manieră de a avea grijă de el. Este un refuz de a comunica, o grijă de a nu fi ascultat. Sunt angoasat căci nu ştiu dacă am făcut tot ce era de făcut. Am luat decizia bună? Aş vrea să fiu corect. Mi-e teamă de suferinţă şi de moarte. Am impresia că nivelul meu de stres este foarte ridicat. Aş putea să mă exprim pentru a mă asigura şi pentru a-mi da mai multă încredere în mine.

Accept să comunic cu anturajul şi să las iubirea să circule către ceilalţi. Am încredere în viaţă…

RĂUTATE Vezi şi: DREPTATE (eu am…)

Răutatea este dorinţă maladivă, de ură exprimată prin obiectivul de a face rău, prin cuvinte sau acţiuni. Vreau să îmi dovedesc că sunt corect, că am dreptate. Aceasta poate proveni din răni emoţionale grave, din frustrări. Doresc să mă răzbun, crezând că astfel obţin un sentiment de uşurare.

Accept că suferinţa mea îmi aparţine şi că în loc să mă răzbun, aş putea să îmi ascult emoţiile, să le înţeleg sursa. Pot accepta că tot ce mi se întâmplă sunt lecţii de

viaţă care mă ajută să evoluez.

RAGÂIT, ERUCTAŢIE Vezi: ERUCTAŢIE

RECT Vezi: INTESTINERECT

REGRETE

Dacă mă hrănesc cu regrete, îmi hrănesc corpul cu suferinţă, cu supărare, cu nemulţumire faţă de ceea ce ar fi trebuit să fac sau nu, să spun sau să gândesc. Fac faţă unei realităţi contrariante. Am impresia că am pierdut ceva sau pe cineva, pentru totdeauna. Regretele mele mă rod în interior şi îmi scad nivelul de energie. Crează un teren propice pentru instalarea bolilor.

Accept să am o atitudine pozitivă ştiind că fac tot timpul tot ce ştiu eu mai bine. Învăţ din trecutul meu şi astfel mă îmbunătăţesc, câştig experienţă, devin mai înţelept.

RESPIRAŢIE

Respiraţia este o funcţie care asigură schimbul de aer între mine şi mediul exterior. Este o cale de acces pentru viaţă, pentru ca ea să intre în interiorul meu. Dacă pot respira adânc, acest lucru reprezintă abilitatea mea de a da viaţă şi forţă emoţiilor mele. O respiraţie superficială indică o frică sau o rezistenţă faţă de viaţă, mai ales în momente de disperare sau de panică şi denotă faptul că am tendinţa de a-mi refula emoţiile. Îmi trăiesc viaţa în modul în care respir, poate fi într-un mod superficial, lipsit de sens sau în ritmul natural al vieţii. Cadenţa între „a lua” (inspiraţie) şi „a da” (expiraţie) are loc în armonie, căile de comunicare dintre mine şi lumea exterioară sunt deschise şi libere.

RESPIRAŢIE (afecţiuni de...) Vezi: ASTM, GÂT (AFECŢIUNI ALE...), MOARTE SUBITĂ

ANOU-NĂSCUTULUI, PLĂMÂNI

Dificultăţile mele de respiraţie denotă un conflict între locul pe care îl ocup în viaţă şi cel pe care aş vrea să îl ocup. Poate fi vorba, de asemenea, despre un conflict între dorinţele mele materiale şi spirituale, o rivalitate

între dorinţa mea de a trăi şi cea de a „renunţa la tot”. Mă pot simţi sufocat de lucrurile pe care mă oblig să le fac sau de persoanele pe care mă simt obligat să le întâlnesc, ceea ce declanşează, printre altele, o „lipsă de suflu”. Limitele mele sunt bine stabilite sau, din contră, îi las pe ceilalţi şi viaţa însăşi, să îmi dicteze cum trebuie să fiu? Dacă, în plus, dificultăţile mele respiratorii sunt ciclice, trebuie să mă întreb ce eveniment sau ce persoană poate fi unul dintre elementele declanşatoare ale acestei afecţiuni: ce anume „îmi taie suflul” său este posibil să vreau „să fiu lăsat să respir”? Pot să fiu atât de exasperat încât, inconştient, problemele mele respiratorii, pot deveni un mod de a-i manipula pe ceilalţi pentru a obţine ceea ce vreau. Este posibil să mă simt limitat. Am dificultăţi de respiraţie atunci când ezit să dau, să împărtăşesc lucrurile sau sentimentele mele. Îmi este teamă să iau, să absorb sau să integrez lucruri noi sau chiar viaţa însăşi, cu toate bucuriile pe care le poate aduce. Nu mai cred că voi râde din nou într-o zi. Dificultatea de a expira aerul denotă retragerea în mine, nu ocup spaţiul care mi se cuvine. Nu mai am aspiraţii profunde şi, într-un fel, parcă aştept moartea, aştept să-mi „dau ultima suflare”. Acest lucru este valabil, mai ales dacă sufăr de apnee în somn. În acest caz, simt că există ceva în aer, care nu „miroase bine”. Simt un pericol, fără să îl pot identifica şi vreau să mă simt în siguranţă, ca atunci când mă aflam în pântecele mamei.

Accept să nu mă mai opun, să las totul să curgă şi să mă abandonez, având încredere în viaţă. Astfel, îmi voi găsi locul cuvenit în Univers. Renunţ la lucrurile care nu sunt bune pentru mine. Accept să mă schimb, să evoluez. Accept faptul că viaţa mea se schimbă în mai multe aspecte, iar unele din visele mele se spulberă şi este momentul să privesc spre viitor cu încredere, să îmi ocup locul cuvenit şi să mă afirm aşa cum sunt acum. MULŢUMESC tuturor experienţelor pe care le-am trăit până azi, ştiind că viaţa se va ocupa de mine.

RESPIRAŢIE – ASFIXIE Vezi şi: ASTM, RESPIRAŢIE (AFECŢIUNI DE...)

Asfixia este o tulburare respiratorie care se manifestă prin oprirea respiraţiei sau obstrucţia (conştientă sau nu) a căilor respiratorii, care irigă oxigenul spre plămâni. Această stare, foarte spontană, are legătură cu o neîncredere în viaţă, cu desfăşurarea ei şi cu anumite frici profunde, apărute în timpul copilăriei mele. Poate proveni din nesiguranţa de a rămâne blocat sau „fixat", ca şi cum m-aş simţi „fixat" (as „fix" – le) într-o situaţie în care mă sufoc şi sunt incapabil să mă mişc. Este chiar posibil ca asfixia să fie legată de o „fixaţie mentală" cu privire la sexualitate, deoarece, fiind asfixiat, gâtul este cel care este blocat, iar gâtul simbolizează exprimarea de sine, creativitatea şi sexualitatea. Mă simt abătut şi nu ştiu cum să ies din starea de letargie, pentru că îmi este frică de viitor, vreau să rămân în trecut, în perioada copilăriei sau a adolescenţei, în funcţie de perioada care a fost cea mai frumoasă pentru mine.

Accept să fiu pregătit să văd altceva, să mă mişc, să nu mai am nevoie de o fixaţie şi să am încredere în viaţa mea. Trebuie să îmi asum responsabilităţile şi să nu îmi mai fixez atenţia pe frustrările din copilărie, care mă mai afectează încă şi să fac tot ce trebuie pentru a le integra.

RESPIRAŢIE – SUFOCARE

Sufocarea indică faptul că mă simt blocat, că nu am aer şi spaţiu. Gâtul corespunde centrului de energie legat de adevăr, de exprimarea de sine, de creativitate şi, indirect, de sexualitate. Pot să mă simt „strâns de gât" sau simt că o idee „a trecut pe lângă", mă simt foarte criticat. Mi-am refulat atât de mult emoţiile încât acum există un prea-plin în mine. Şi, în ciuda a tot ceea ce se întâmplă, încă mai încerc să le reprim. Aceste emoţii sunt însă foarte prezente în viaţa mea de zi cu zi şi, inconştient, le alimentez până când ajung să mă sufoce. Este posibil ca, anumite situaţii să fie atât de dificil de înghiţit, încât mă

sufocă. Mă sufoc cu unele situaţii din trecutul meu, care încă mă mai fac să sufăr şi care sunt încă foarte proaspete în memoria mea. Îmi este greu să mă integrez în societate, în familia mea sau la locul de muncă. De ce îmi este atât de frică să fiu eu însumi şi să mă exprim? Poate din teama de respingere, deoarece cred că nu pot fi iubit, aşa cum sunt?

Trebuie neapărat să renunţ şi să accept să las să iasă la suprafaţă tot ceea ce este închis în mine. Soluţia este să învăţ să comunic şi să îmi exprim nevoile. Cât de uşurat mă voi simţi după aceea! îmi dau seama că nu ceilalţi trebuie să se schimbe şi că nevoile fiecăruia pot fi împlinite, respectându-i pe ceilalţi şi în armonie.

RESPIRAŢIE – TRAHEITĂ

Traheita este o inflamaţie a mucoasei din interiorul traheii, conducta prin care trece aerul din laringe, la bronşii şi bronhiole. De obicei, este asociată unei laringâte, unei bronşite sau rinofaringite. Căile respiratorii astfel afectate arată faptul că mă simt sufocat. Aerul reprezentând viaţa, simt o mare tristeţe şi uneori furie. Mă simt neînţeles de către cei din jurul meu, ceea ce îmi determină o stare depresivă. Am impresia că nu am aer şi că trăiesc din obligaţie şi nu sunt liber să decid eu însumi asupra vieţii mele. Este ca şi cum aş avea mâinile legate la spate. Trăiesc o dualitate raţiune-pasiune. Mă sufoc pentru că vreau să îi controlez pe ceilalţi. Am nevoie de spaţiu, poate chiar să fiu separat de unele persoane, pentru a mă simţi mai bine, deoarece mă simt foarte iritat Corpul meu îmi spune să respir liber şi să las loc iubirii.

Accept autonomia şi libertatea, pentru mine şi pentru ceilalţi şi îmi regăsesc demnitatea.

RETENŢIA APEI Vezi şi: EDEM

Retenţia apei în organism este de obicei cauzată de o proastă funcţionare a rinichilor. Corpul meu „face rezerve” şi acest lucru scoate în evidenţă faptul că este posibil să acumulez lucruri sau emoţii deoarece îmi este groază să pierd ceva’ sau pe cineva. Îmi păstrez lacrimile în interior.

Sunt foarte reţinut, sunt atent să nu îi deranjez pe cei din jurul meu. Evit să „cad pradă tentaţiilor” şi acest lucru provoacă frustrări şi instabilitate. Nesiguranţa mea poate fi motivul inconştient al acestor „rezerve”. Am tendinţa de a mă critica şi de a-i critica pe ceilalţi. Acest. lucru provine din dificultatea mea de a mă afirma sau, din contră, din cauza ego-ului meu prea mare, care mă face să ocup chiar şi locul celorlalţi. Astfel îmi ascund angoasele. Relaţia mea faţă de autoritate va fi foarte haotică, deoarece mă simt victima unei nedreptăţi.

Accept să îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea şi să învăţ ce înseamnă respectul şi modestia. Învăţ să îmi ocup locul care îmi revine, prin drept divin, ştiind că totul este posibil, totul este disponibil, atâta timp cât ştiu să cer.

RETINITĂ PIGMENTARĂ Vezi; OCHIREUNITĂ PIGMENTARĂ

RETINOPATIE PIGMENTARĂ Vezi: OCHI-RETINITA PIGMENTARĂ

RETRAGEREA ÎN SINE

Retragerea în sine poate fi o ocazie minunată de a mă opri, de a-mi acorda timp pentru mine, de a-mi descoperi nevoile. Acest lucru se mai numeşte şi introspecţie. Totuşi, în cazul în care această perioadă se prelungeşte şi în loc să fie o formă de evoluţie şi de cunoaştere de sine, poate deveni o ocazie pentru a mă închide faţă de lumea exterioară, pentru a „rumega” idei negative, pentru a-mi plânge de milă şi. a juca rolul victimei. În acest caz există riscul de a mă îmbolnăvi gra atât pe plan psihologic, cât şi fizic.

Accept să fiu deschis în faţa Universului şi să îmi respect nevoile pentru a trăi în bucurie şi armonie.

REUMATISM Vezi şi: ARTRITĂ – POLIARTRITĂ REUMATOIDĂ, ARTICULAŢII, INFLAMAŢII

Reumatismul se defineşte ca o afecţiune dureroasă acută, de obicei cronică, care afectează buna funcţionare a

aparatului locomotor. Am o rigiditate în articulaţii, lucru care face ca mişcările să devină dificile. Reumatismul simbolizează rigiditatea mea, inflexibilitatea şi încăpăţânarea mea cu privire la anumite persoane sau situaţii. Îmi este teamă că voi fi rănit, vreau să arăt o imagine, în care să par „deasupra tuturor", să arăt că „totul merge bine", chiar dacă, în sinea mea, nu este cazul. În lumea mea, mă consider drept victima nedreptăţilor care mi se întâmplă. Mă gândesc tot timpul la „micile mele nefericiri" şi sunt foarte critic, fie faţă de mine însumi, fie faţă de ceilalţi. Mă consider un martir. Nu îmi mai acord nicio şansă, sunt foarte exigent şi mi se pare că viaţa are un gust foarte acru. Trebuie să mă întreb dacă sunt tulburat faţă de o situaţie în care trăiesc ambiguitate: Să fac sau nu acel lucru? Să ti lovesc sau nu? etc. Trăiesc un conflict interior, legat de o separare, de exemplu, cea de copilul meu: vreau să fiu apropiat de el, dar nu pot. Dacă mi-am lovit copilul şi apoi regret acest lucru, este foarte posibil ca, mâna care a făcut acest gest, să fie afectată de reumatism. Respectul meu faţă de mine este foarte scăzut, deoarece mă devalorizez tot timpul. Îmi fac griji pentru ceilalţi, mai ales pentru copiii mei. Mă sprijin pe ei, deoarece ei sunt raţiunea mea de a fi şi motivul pentru care continui să trăiesc. Dacă se lovesc, dacă au probleme, dacă au eşecuri, îmi este teamă că nu sunt capabili să îşi revină şi mă întreb: „Ce aş fi putut face altfel sau mai mult pentru ei? Ar fi trebuit să îi ajut..." Culpabilitatea şi responsabilitatea sunt mari, la fel şi devalorizarea mea. Trebuie să fac de o sută de ori mai multe şi să fiu de o sută de ori mai bun, pentru a-mi recăpăta respectul faţă de mine, valoarea şi iubirea celorlalţi, pe care oricum am impresia că nu o primesc. Trăiesc într-o lume imaginară şi nu sunt satisfăcut de viaţa mea. Sunt frustrat, dezamăgit, deoarece mă simt neputincios să schimb lucrurile în viaţa mea. Aş vrea să fiu primul, să dau dovadă de mai multă independenţă şi curaj, dar mă simt incapabil. Am impresia

că nu merit să fiu fericit, că oricum trebuie să îndur „încercările” vieţii. Oare am impresia că ceilalţi au vrut să mă manipuleze sau că am fost trădat? Reumatismul articular acut (boala lui Bouilaud) scoate în evidenţă faptul că îmi este teamă că voi pierde iubirea cuiva foarte drag, deoarece acesta trebuie să plece.

Accept marea mea nevoie de iubire. Învăţ să am grijă de mine însumi şi să îmi asum emoţiile, deoarece acestea sunt toate pozitive şi mă ajută să mă cunosc mai mult. Devin stăpânul vieţii mele şi, din victima care eram, devin creatorul vieţii mele. Ştiu că totul este posibil. Este suficient să am răbdare şi să accept să înaintez în ritmul meu, evitând să fiu sub presiune şi făcând schimbările necesare pentru a fi mai bine.

RIDURI

Ridurile sunt nişte crăpături cutanate. Pot fi riduri de expresie sau de bătrâneţe. Se produce o ruptură a fibrelor elastice ale dermei şi este afectat şi restul ţesutului conjunctiv. Ridurile apar atunci când trăiesc un şoc emoţional, o tulburare puternică sau o suferinţă interioară. Aceste raze de pe pielea mea exprimă şi cristalizează suferinţa şi durerea, care îmi marchează pielea. Este posibil să trăiesc o ruptură sau un eveniment în care trebuie să mă detaşez de o persoană, de o situaţie sau de un bun material. Din această cauză trăiesc o supărare mare, o disperare, neînţelegere şi durere interioară. Dacă mă stresez prea mult cu privire la munca mea, am îndoieli sau cred că nu sunt la înălţime, aceste nelinişti se vor impregna în pielea mea şi vor forma riduri. Ridurile verticale dintre ochi denotă o tensiune excesivă, agresivitate şi nerăbdare.

Accept să renunţ la trecut, fac curăţenie în viaţa mea, în structurile mele psihice rigide, care îmi înfrânează elanul. Învăţ să accept faptul că, orice eveniment din viaţa mea există pentru a mă ajuta să mă împlinesc şi prin, detaşare îmi manifest iubirea necondiţionată. Astfel,

ridurile mele nu mai au motiv să existe şi pot dispărea. Înţelepciunea este cea care aduce adevărata tinereţe a inimii.

RIGIDITATE (articulară, musculară)

Rigiditatea musculară, provocată de acumularea de acid lactic, implică o acumulare de energie mentală rigidă şi blocată/Manifest astfel modele de gândire rigide şi încăpăţânare, precum şi un refuz sau o incapacitate de a „mă preda". Poate fi vorba despre o situaţie legată de o autoritate sau faţă de mine însumi. Înţepenesc într-o structură, mă blochez în loc să mă las dus de curent. Îmi las la o parte spontaneitatea şi mă opun mersului vieţii. Nu îmi las intuiţia să se exprime. Devin intransigent. O rigiditate îmi limitează anumite mişcări: oare am impresia că am avut prea multă libertate într-o anumită situaţie sau cineva voia să îmi ia libertatea? Trebuie să îmi verific atitudinile mentale, în relaţie cu partea corpului afectată de rigiditate. Dacă este vorba despre articulaţii, care sunt rigide, la nivelul membrelor sau al coloanei vertebrale, înseamnă că există o rezistenţă puternică, manifestată prin oase, care indică o rigiditate profundă şi un refuz de a merge înainte.

Accept să devin mai deschis şi mai flexibil faţă de noile direcţii care mi se oferă, pentru a nu risca să rămân înţepenit. În loc să mă opun, mă las purta de viaţă şi trăiesc în ritmul anotimpurilor şi al vieţii.

RINICHI (probleme renale) Vezi şi: CALCULI (în general) RENALI, FRICĂ

Rinichii menţin echilibrul (asemenea unei balanţe) din mediul interior prin purificarea sângelui de substanţele toxice şi prin echilibrarea „intrărilor" din mediul interior cu „ieşirile" în exterior (secreţiile de urină). Rinichii mă ajută să fac faţă vieţii. Participă la controlul presiunii arteriale. Stimulează producţia de globule roşii. Rinichii eliberează corpul de deşeuri, îl curăţă, aşa cum curăţă corpul, în sens figurat, de ideile negative şi de toate

lucrurile care îl poluează. Rinichii filtrează emoţiile şi mă ajută să trăiesc plin de bucurie, atuunci când curăţenia este făcută într-un mod constant şi natural, lăsând să iasă afară vechile enervări şi vechile supărări. Dacă am o relaţie bună cu lumea mea interioară, rinichii mei vor funcţiona foarte bine. Rinichii simbolizează stabilitatea, discernământul, echilibrul. O proastă funcţionare a acestora denotă o reţinere a vechilor modele emoţionale sau o reţinere a anumitor emoţii negative, care nu vor decât să fie eliberate. Relaţia mea cu partenera mea/partenerul meu este de multe ori lipsită de armonie şi mă simt vulnerabil, căutând cu disperare un anumit echilibru. Sexualitatea poate deveni pentru mne un mijloc de a evada, de a fugi de problemele mele. Aştept ca ceilalţi să mă facă fericit. Mă simt lichefiat, ca şi cum mi s-ar fi luat toate forţele. Vechile mele emoţii reţinute se manifestă cel mai frecvent prin pietre la rinichi, denumite şi calculi renali. Fac tot timpul „calcule” pentru a şti ce îmi aparţine mie sau ce risc să pierd. Îmi este teamă că îmi va fi distrusă cariera. Vreau să îmi impun limitele şi graniţele, pentru a nu „pierde” niciun centimetru din spaţiul meu vital! Uneori, este posibil ca, toată tristeţea mea neexprimată, care se solidifcia de-a lungul timpului, deoarece nu am renunţat la o situaţie de nesiguranţă (atât pe plan emoţional, cât şi material), pentru a dobândi o nouă înţelegere, să se manifeste printr-o furie, care împreună cu tristeţea îngheaţă în interiorul meu, în loc să fie exprimată şi să curgă afară, ca apa unui râu. Pot să mă simt ca un vapor care a eşuat şi care nu mai poate înainta. Am impresia că mă voi ruina. Sunt plin de remuşcări, aş vrea atât de mult să mă întorc în trecut şi să schimb lucrurile Rinichii sunt recunoscuţi, de asemenea, ca „sediu al fricii”. Atunci când sunt slăbiţi sau nu mai funcţionează bine, este posibil să existe o frică pe care nu vreau să o exprim sau pe care nu mi-o mărturisesc nici măcar mie însumi. Discernământul meu este astfel afectat. Am

impresia că sunt vizat de situaţii care, în realitate nu au nicio legătură cu mine. Am tendinţa de a trăi situaţii extreme, fie devin prea autoritar, cu tendinţa pronunţată de a critica, fie, din contră, devin supus, indecis, mă simt neputincios şi trăiesc o decepţie după alta. Viaţa este pentru mine „nedreaptă”, îmi este greu să iau decizii. Poate am o dificultate de a judeca ce este bun pentru mine şi ce nu este bun şi ar trebui să elimin din viaţa mea. Mi se pare greu să trăiesc cu min elnsumi şi cu ceilalţi. Nu pot să fac tot timpul diferenţa dintre adevăr şi iluzie şi acest lucru mă face să trăiesc stări de dezamăgire şi frustrare. Dacă rinichii mei se opresc din filtrarea sângelui este ca şi cum, corpul meu ar vrea să păstreze cât mai mult acel lichid, pentru a nu-l pierde sau anu avea destul. Prin urmare, trebuie să mă întreb în ce situaţie am trăit o frică asociată cu un lichhid (de exemplu, dacă mi-a fost teamă că mă voi îneca, în acest caz, lichidul este apa). Sau, poate fi vorba despre faptul de a fi înghiţit un lichid toxic. Poate fi vorba, de asemenea, de o situaţie care implică bani (vorbim de „bani lichizi”) sau am trăit o situaţie în care a trebuit să îmi „lichidez datoriile” sau acest lucru i s-a întâmplat unei persoane pe care am judecat-o, toate aceste situaţii îmi pot afecta rinichii. Tuburile colectoare ale rinichilor pot fi afectate atunci când am impresia că trebuie să lupt pentru existenţa mea. Mă simt deprimat, abătut în urma unui eveniment marcant din viaţa mea. Mă simt copleşit de toate relele din lume. Problemele la rinichi apar des în urma unui accident sau a unei situaţii traumatizante în care mi-a fost teamă că voi muri.

Când frica este legată de un conflict existenţial, este posibil să apară un cancer. Am impresia că mă aflu într-un neant, că nu am nimic în faţa mea. Am impresia că am pierdut totul, că întreaga mea lume se prăbuşeşte. Mă simt disperat, deoarece mă confrunt cu faptul de a nu mai avea nimic. Nu mai sunt fericit în familia mea, vitalitatea mea profundă este distrusă. Îmi este teamă că sunt incapabil să

înfrunt viaţa şi mă rup de propriile mele sentimente. Rinichii simbolizează, de asemenea, colaborarea, echipa (deoarece sunt doi şi trebuie să lucreze strâns împreună). Este cazul să mă întreb cum este relaţia mea actuală cu partenerul meu. Îl fac responsabil de toate nefericirile mele? am tendinţa de „a-mi vărsa deşeurile" asupra celorlalţi şi de a-i otrăvi cu „problemele" mele? Sau, din contră, mă agăţ de trecut şi acest lucru îmi provoacă un dezechilibru?

Critic foarte uşor şi mă plâng tot timpul, deoarece am impresia că viaţa mea este plină de eşecuri. În acest caz, rinichii mei vor avea o dificultate de funcţionare şi este posibil să am chiar şi o insuficienţă renală. Voi fi nevoit, fără să am de ales, să am de-a face cu o maşină, generatorul de hemodializă, care mă va ajuta să îmi purific sângele.

Accept să fiu responsabil de mine însumi, să învăţ să-mi descopăr adevăratele mele nevoi. Îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea şi nu îi mai învinuiesc pe ceilalţi. Sunt capabil să îmi asum alegerile pe care le fac.

Disecernământul meu este sigur şi precis. Colaborez în totalitate, 100%, cu viaţa şi atunci voi avea rinichi puternici. Îmi las emoţiile să curgă, asemene unui fluviu, ştiind că acestea fac parte integrantă din viaţa mea.

RINICHI – ANURIE Vezi şi: RINICHI (PROBLEME RENALE)

Anuria este cauzată de oprirea producerii de urină de către rinichi sau de un obstacol plasat pe traiectoria de scurgere a urinei, între rinichi şi vezică. În cazul în care sufăr de anurie, este posibil să mă simt „gol" şi fără protecţie în faţa vieţii.

Riscul de a-mi-ţi frică creşte mai mult decât de obicei (rinichii sunt sediul fricii) şi am tendinţa de a mă agăţa de vechile mele credinţe. În plus, urina reprezintă vechile mele emoţii, care trebuie eliminate din corp. Dacă mă agăţ

de vechile mele credinţe, frici, îndoieli sau manii (care sunt foarte puternice pe plan metafizic) manifest o anurie, adică oprirea secreţiei urinare (sau cum se spune, în limbaj comun: rinichii sunt blocaţi). Angoasa pe care o trăiesc poate fi atât de mare încât am senzaţia că trebuie „să mă reţin" de teamă că voi da drumul emoţiilor mele, suferinţei, reprezentate prin lichidul care circulă. Intensitatea acestei opriri (dacă oprirea este totală, acest lucru înseamnă moarte) poate oferi informaţii importaente despre vechile modele mentale la care trebuie să renunţ pentru a fi deschis în faţa noilor idei. Mă închid în mine însumi şi inima mea este plină de supărare. Sunt dependent de ceilalţi şi încă mai cred că ei mă pot face fericit. Poate ajunge să mă deconectez total de emoţii. Le împiedic să se manifeste, pentru a nu le mai simţii. Acest lucru indică prezenţa unui stres uriaş, în corpul meu fizic. La nivel afectiv sunt ca un deşert. Viaţa mea a devenit fadă, lipsită de aventuri şi de motivaţie. Nu mai am nicio curiozitate.

Accept să îmi las emoţiile să circule în interiorul meu, oricare ar fi acestea, deoarece fac parte din esenţa mea divină. După aceea, fac curăţenie şi mă eliberez de orice emoţie, relaţie sau lucru care nu îmi este benefic şi le înlocuiesc prin lucruri noi, pozitive.

Am încredere în viaţă, care se ocupă să îmi procure toate lucrurile de care am nevoie. Îmi ascult intuiţia care îmi dictează în ce direcţie să aleg.

RINICHINEFRITĂ Vezi şi: FURIE, INFLAMAŢIE, FRICĂ

Termenul de nefrită defineşte, la modul general, ansamblul bolilor de rinichi. În acelaşi timp, termenul se foloseşte pentru a desemna o inflamaţie a rinichilor (cunoscută în prezent, sub numele de nefropatie). Această afecţiune corespunde, pe plan metafizic, unei spaime şi unei angoase puternice, faţă de viaţă şi de moarte. Este vorba despre frustrări, sentimente de eşec sau de

decepţie, care nu au fost canalizate, ci refulate în interiorul meu. Am o reacţie exagerată şi sunt surescitat cu privire la ceva ce mă contrariază şi faţă de care mă simt neputincios, fără să ştiu ce lecţie de viaţă pot trage din acea situaţie. Îmi produc violenţă deoarece îmi port pică pentru că nu sunt capabil să mă afirm şi să spun nu, atunci când vreau. Mă intoxic cu lucrurile pe care le înghit. Secretele bine ascunse îmi obligă rinichii să lucreze mai mult.

Accept să am încredere în viaţă. Îmi exprim mai mult încrederea în mine însumi. Trăiesc în pace.

RINICHI – PIETRE LA RINICHI Vezi: CALCULI RENAU

RINICHI (durere în zona…) (lumbago) vezi spate, zona INFERIOARĂ

RINITA Vezi: RĂCEALĂ (… CREIER)

RINOFARINGITĂ Vezi: GÂT-FARINGITĂ

RITM CARDIAC (tulburări de…) Vezi: INIMĂ-aritmie CARDIACĂ

ROŞEAŢĂ Vezi: PIELE (afecţiuni ale…)

ROTULA

Rotula este osul de formă triunghiulară, care permite mişcările de flexare-extensie ale articulaţiei genunchiului. Dacă simt o durere în acest loc sau am rotula deformată, este posibil să trăiesc o stare de furie, de decepţie sau de iritare faţă de visele mele, care par a fi irealizabile. „Flexez genunchii” atunci când mă simt învins. Există o situaţie care pare să stagneze, blocată în prezent, iar eu aştept să se amelioreze chiar dacă nu cred că se va întâmpla acest lucru. Sau refuz să cedez în faţa autorităţii, nefiind pregătit să îngenunchez. Mă simt dominat de familia mea. Simt că am coborât într-o prăpastie şi nu ştiu cum să ies de acolo.

Autonomia mea este limitată. Accept faptul că a sosit momentul să îmi acord timp pentru mine însumi să mă ridic şi să iau iniţiativa pentru ca visele mele cele mai

dragi, să se împlinească. Dacă voi crede în ele, vor începe să capete formă.

RUBEOLĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI

RUJEOLĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI

S

SARCOIDOZA

Sarcoidoza, denumită şi boala Besnier-Boeck-Schaumann este o boală rară, care afectează mai ale S pielea şi ganglionii limfatici. Dacă sunt afectat de această boală, înseamnă că trăiesc o perioadă de schimbări, îmi este greu să mă adaptez şi mă descurajez, deoarece consider că adaptarea nu se produce destul de repede. Mă întreb până unde pot ajunge în afirmarea de sine şi cât trebuie să lupt pentru credinţele mele. Ajung astfel să mă depreciez. Trăiesc perioade de supunere şi/sau de agresivitate, care se reflectă în acţiunile mele. Vreau să nu pierd nimic.

Accept să fac loc lucrurilor noi şi de aceea, trebuie să îndrăznesc să renunţ la ceea ce nu este bun pentru mine. Poate fi vorba de ceva pe plan material sau legat de modul meu de gândire, care uneori poate fi foarte închis şi critic. Învăţ să fac alegerile în funcţie de locul în care mă aflu, aici şi acum. Îmi asum pe deplin alegerile şi ştiu că sunt creatorul fericirii mele.

SARCOMUL LUI EWING Vezi: OASE (CANCER DE...)-SARCOMUL LUI EWING

SACRU (OS) Vezi: SPATE-PARTEA INFERIOARĂ

SADISM Vezi: SADO-MASOCHISM

SADO-MASOCHISM

Sado-masochismul implică o relaţie în care unul dintre parteneri îşi exprimă dominarea (sadismul), iar celălalt îşi exprimă supunerea (masochismul), Dacă sunt masochist, îmi găsesc plăcerea sexuală în suferinţa (fizică sau morală) pe care o suport în mod voluntar, ceea ce îmi dă impresia că am o putere sau un control asupra celuilalt. În sinea mea, mă simt chiar gol, neputincios în a-mi crea

viaţa şi a avea relaţii satisfăcătoare cu ceilalţi, pe toate planurile. Acelaşi sentiment de neputinţă există şi dacă sunt o persoană sadică, dar se exprimă în alt mod. Mi-am dezvoltat o parte dură pentru a mă proteja de ceilalţi. Încă de când eram copil am fost nevoit să mă apăr de anumite persoane care aveau o putere asupra mea. A trebuit să îmi refulez emoţiile şi durerea. Când am crescut, am vrut să îi pedepsesc pe ceilalţi pentru ce s-a întâmplat în trecut. Prin practicarea sado-masochismului reuşesc să găsesc un anumit echilibru în relaţiile mele. Totuşi, dacă simt nevoia de a practica această formă de relaţie, vreau să mă eliberez de o suferinţă, de un anumit stres interior şi uneori, chiar de un impuls de a mă sinucide. Reuşesc acest lucru prin faptul că îmi exercit puterea de a controla sau prin supunere. Mă eliberez astfel de angoasele mele. O parte din mine a rămas încă în perioada adolescenţei: mă revolt şi vreau să le arăt celorlalţi că mă aflu sub control. Există, de asemenea, un aspect de plăcere în durerea fizică. Oare asta este ceea ce îmi doresc în viaţă? Aceste practici pot apărea în viaţa mea în momentele în care mă aştept cel mai puţin. De exemplu, în anumite condiţii de stres puternic, aş putea crede că soluţia constă în a controla sau a mă supune. Trebuie să fiu atent la faptul că devin la fel ca obiectul atenţiei mele. Iar acest comportament, care poate părea negativ, poate amplifica atitudinile negative care există în mine.

Accept să dezvolt, în subconştientul meu, următorul program: sunt liber atunci când controlez şi mă simt mai bine după aceea sau mă simt liber când mă supun „de bunăvoie” şi mă simt mai bine după aceea. Îmi accept dorinţa de a mă elibera de fricile mele şi de limitările mele, de a-mi dezvolta mai mult modestia decât supunerea, de a fi îndrumat, mai degrabă decât să fiu controlat. Astfel voi putea să caut o formă de satisfacţie mai adecvată pentru împlinirea mea personală.

SALIVĂ Vezi şi: GLANDE SALIVARE, OREION

Saliva are puterea de a elimina dezvoltarea microbilor. Ea ajută, de asemenea, prin capacitatea ei de umectare, la trecerea sunetelor la nivelul gâtului şi la o înghiţire mai uşoară a alimentelor. Are un rol important în prima etapă a digestiei, transformând amidonul. Prea multă salivă sau prea puţină, o fac ineficientă, inutilă. Dacă sufăr de depresie, am tendinţa să mănânc repede, să înghit alimentele întregi, ceea ce îmi provoacă o lipsă de saliva şi senzaţia de sufocare. Am impresia că am „apă în gură" sau că „îmi curg balele de poftă" pentru ceva sau cineva, fără însă să îmi satisfac dorinţele.

Accept să am încredere în deciziile mele, să decid să las bucuria să intre în viaţa mea, în locul regretelor, să merg înainte plin de încredere. Acţionând pentru a obţine ceea ce vreau, saliva mea va funcţiona cu deplină putere.

SALIVĂ – HIPER- ŞI HIPOSALIVŢIE Vezi şi: GURĂ

Hiposalivaţia este o lipsă de salivă. Saliva este umoarea apoasă şi puţin vâscoasă care umezeşte gura şi alimentale. Glandele salivare secretă saliva care ajută la digestie. Pot să respir mai mult pe gură decât pe nas, lucru care va antrena o uscare a gurii şi a căilor respiratorii. Deoarece gura reprezintă deschiderea mea spre viaţă, mă pot întreba în ce aspect din viaţa mea, dorinţele şi poftele mele sunt acum „uscate" şi de ce nu se manifestă aşa cum aş vrea eu. Este posibil să cred că evenimentele din viaţa mea nu mă hrănesc destul şi că îmi pierd interesul pentru viaţă. În cazul hipersalivării semnificaţia poate fi aflată întrebându-mă dacă mi se întâmplă des să „am apă în gură", adică să am o mulţime de fantasme, de dorinţe, de proiecte, care însă întârzie să se împlinească. Am nevoie de afecţiune. Vreau să fac sau să spun tot felul de lucruri, dar mă simt limitat în gesturile mele. Sunt în alertă, deoarece nu am încredere în mine. Marea mea nevoie de iubire, chiar şi inconştientă, se poate exterioriza printr-o hipersalivare în timpul nopţii. Oricare ar fi situaţia, mă simt sub tensiune şi nu sunt mulţumit de relaţia mea cu

viaţa şi cu tot ceea ce este legat de ea. Am nevoie de experienţe noi pentru a „mă linişti”.

Accept să conştientizez darurile vieţii şi libertatea pe care o am. Las la o parte ce cred celorlalţi şi trăiesc într-un mod spontan. Mă bucur de momentul prezent. Mă bucur de viaţă, mă răsfăţ şi gust fiecare moment de fericire. Mă împac cu toate dorinţele mele interioare şi acţionez pentru a le împlini.

SALMONELOZA SAU FEBRA TIFOIDĂ Vezi şi: OTRĂVIRE (PRIN MÂNCARE), INDIGESTIE, INFECŢII, INTESTINE-DIAREE, GREŢURI

Salmoneloza este o boală infecţioasă cauzată de o bacterie (salmonela), care provoacă tulburări digestive. Contaminarea se face de obicei, prin apa murdară sau prin mâncare.

Formele cele mai severe sunt febra tifoidă şi paratifoida. Simptomele sunt diverse: vărsături, diaree, sindrom infecţios şi toxic. În acest caz, mă întreb ce anume mă determină să trăiesc atât de multă iritabilitate. Chiar dacă pentru mine era uşor să cred că nu sunt responsabil de ceea ce mi se întâmplă, deoarece mâncarea era infectată (cauza exterioară a bolii), trebuie să îmi reamintesc faptul că, nu există hazard şi că elementele exterioare există doar pentru a mă ajuta să declanşez starea de rău pe care o trăiesc în prezent, în viaţa mea, cu privire la o situaţie „pe care nu o diger şi care mă enervează”. Am o atitudine defensivă şi sunt extrem de tensionat. Mă simt prizonier, sunt neputincios să acţionez într-o situaţie. Situaţia respectivă, care de obicei implică familia mea, mă afectează profund şi pentru că, nu mă pot exprima, boala va scoate la suprafaţă ceea ce nu îmi mai convine. Sunt foarte iritat. Îmi caut adevăratele origini, vreau să mă întorc la originile sau la credinţele mele, dar ceva mă împiedică. Mă revolt împotriva numelui pe care îl port, pentru că, am impresia că mă împiedică să fac anumite lucruri. Trebuie să fiu la înălţime şi să rămân în

cadrul. a ceea ce „este acceptabil”. Mă las înghiţit de societate şi de regulile ei. Trebuie să exprim ceea ce trăiesc, emoţiile care ocupă tot mai mult loc şi care mă infectează, deoarece nu mai văd nicio soluţie. Am o povară grea pe umeri! Viaţa mea este o furtună de emoţii.

Accept să restabilesc armonia în situaţia respectivă şi astfel, sănătatea mea va fi mult mai bună. Mă voi îmbogăţi cu o experienţă care mă ajută să îmi dezvolt înţelepciunea. Valorizându-mă şi acceptându-mă aşa cum sunt, mă simt în siguranţă şi strălucesc de pace şi de bunăstare.

1018. SALPINGITA Vezi şi: CRONICĂ (BOALĂ...), FEMININE (AFECŢIUNI...), INFECŢII Salpingita este o infecţie acută sau cronică a trompelor uterine (sau ale lui Fallope). Trompele simbolizează întâlnirea cu partenerul meu şi comunicarea cu acesta. De multe ori, boala are legătură cu neputinţa pe care o simt faţă de un partener sexual.

Îmi este teamă că partenerul meu mă înşală? Am impresia că o persoană apropiată, precum partenerul meu, tatăl meu, unul dintre fraţii mei, un prieten etc. m-a înşelat sau m-a trădat prin atitudinile sale, prin gesturile sale, ceea ce îmi stârneşte o furie puternică. Oricare ar fi situaţia, de obicei, este implicat un aspect al sexualităţii, pe care o consider degradantă. Deoarece trompele sunt locul de întâlnire între spermatozoizi şi ovule, este posibil să am dificultăţi în unele relaţii din viaţa mea de zi cu zi. Am impresia că fundaţia relaţiei mele de cuplu este foarte firavă. Oare vom putea avea copii cândva? Sau vom putea păstra familia unită?

Accept să aduc iubire în situaţia în cauză, pentru a vedea adevărul în experienţa pe care mi-o oferă viaţa. Astfel, voi fi mai fericită, cu o mai mare bucurie de a trăi şi cu mai multă seninătate.

SARCINĂ (afecţiuni în...) Vezi şi: NAŞTERE, GREŢURI, SÂNGE-DIABET

Chiar dacă, de obicei, sarcina este o experienţă

fericită, poate fi şi înspăimântătoare prin grijile ascunse, prin îndoielile, fricie şi neliniştile sale, mai ales la prima sarcină. Aceste sentimente ascunse vor găsi o cale de a ieşi şi, în calitate de viitoare mama, nu sunt în stare să le exprim verbal. Uneori, am impresia că provocările sunt atât de mari faţă de ceea ce sunt eu capabilă să duc, încât pot, la nivel inconştient, să resping copilul.

Cred că am renunţat la tinereţea mea şi chiar la libertatea mea. Văd toate responsabilităţile pe care trebuie să mi le asum. Acestea sunt câteva afecţiuni care pot apărea în timpul sarcinii: arsuri la stomac, care indică dificultatea de a înghiţi realitatea, constipaţia, care scoate în evidenţă frica mea de a mă relaxa, tendinţa mea de păstra lucrurile aşa cum sunt acum, ştiind că venirea unui copil va aduce schimbări majore în viaţa mea. Un nerv sciatic dureros indică frica mea de a merge înainte, în noua direcţie pe care mi-a adus-o viaţa. Un diabet gestaţional este consecinţa tristeţii pe care o trăiesc în această perioadă. Este posibil să trăiesc o nemulţumire, să îmi fie teamă că voi trăi o respingere când îmi voi vedea corpul modificat şi nu mai vreau să mă îngraş. Greţurile indică faptul că transformările corpului meu îmi dau „palpitaţii”. Resping imaginea mea de acum. Sunt anxioasă faţă de naştere şi de capacitatea mea de a fi mamă.

Învăţ să am încredere în mine şi accept să am toate instrumentele necesare pentru a trăi această experienţă minunată, cu bucurie şi în armonie. Accept să îmi iau un angajament faţă de acest copil care se va naşte. Accept schimbările care vor avea loc în mine şi care mă vor transforma într-o nouă persoană.

SARCINA (prelungită)

Când o sarcină se prelungeşte dincolo de termenul obişnuit, este posibil ca eu, ca mamă, să îmi doresc, inconştient să continui să port acel copil cât mai mult posibil, deoarece apreciez această stare, în care îmi văd copilul în siguranţă şi în care legătura dintre mamă şi copil

este foarte puternică. Vreau să îl păstrez „la adăpost de problemele" vieţii de fiecare zi. Sau poate îmi este frică de noile mele responsabilităţi, care vor apărea împreună cu copilul. Oare voi fi la înălţimea situaţiei? Se va schimba ceva în viaţa mea de cuplu? Voi fi o mamă bună? Neliniştile mele faţă de naştere mă pot face să amân venirea copilului pe lume. Este posibil, totodată, ca copilul să se simtă atât de bine în acel mediu securizant încât să vrea să rămână cât mai mult posibil. Pot intra în contact cu aspectul său divin, să îl liniştesc, să îl asigur că voi face tot posibilul pentru a mă ocupa de el, că voi continua să îl iubesc şi că, de abia aştept să îl ţin în braţe. Trebuie să mă detaşez de copilul meu şi să mă conving că are toate instrumentele necesare pentru a înfrunta obstacolele întâlnite.

Are nevoie doar de iubirea şi de afecţiunea mea.

SARCINĂ – ECLAMPSIE Vezi şi: CREIER – EPILEPSIE, TENSIUNE ARTERIALĂ HIPERTENSIUNE

Eclampsia poate apărea la sfârşitul sarcinii, fiind o afecţiune gravă, caracterizată prin convulsii secundare asociate cu o creştere gravă a tensiunii arteriale şi cu edem cerebral. Apare, de obicei în timpul primei sarcini. Seamănă cu o criză de epilepsie, se caracterizează prin pierderea cunoştinţei, înţepenirea membrelor şi convulsii. Este ca şi cum ai fi lovit de fulger. Eclampsia indică faptul că sunt o femeie care, din nesiguranţă sau culpabilitate, va respinge sarcina sau tot ceea ce poate reprezenta venirea copilului. Sau este posibil să am o ranchiună faţă de partenerul meu, pe care îl fac responsabil şi vinovat de sarcina-mea. În alte cazuri, eu, ca mamă, pot avea o dificultate în a acceptat venirea pe lume a copilului meu, mă resping, mă simt incapabilă să îmi asum noile responsabilităţi. Mă simt într-o închisoare şi vreau să mă eliberez. Îmi este frică de moarte: a mea sau a bebeluşului. Mă simt neputincioasă şi prefer să mă ascund în spatele altcuiva, în loc să merg mai departe. Dilema în acest caz este că nu pot awea încredere în nimeni pentru a aduce

copilul pe lume: doar eu pot să fac acest lucru. Trebuie să fac faţă tuturor emoţiilor care se izbesc în mine şi nu prea ştiu cum să reacţionez. Sunt sensibilă la comentarii şi la critici. Dacă am nevoie de multă atenţie, oare acest copil îmi va lua tot ceea ce primesc de la ceilalt va deveni centrul atenţiei iar eu, voi fi ca o fantomă? Mă simt foarte vulnerabilă şi îmi doresc acest copil, dar în acelaşi timp, vreau să îmi păstrez spaţiul vital.

Învăţ să aştept venirea copilului cu o atitudine pozitivă, ştiind că am tot ceea ce este necesar pentru a-l ajuta în evoluţia lui. Îmi acord timp pentru a vizualiza felul în care vor evolua sarcina şi naşterea şi sunt convinsă că aşa va fi. Astfel îmi pot crea viaţa şi pot construi o bază solidă pentru copilul meu. Sunt destul de puternică şi primesc tot ajutorul de care am nevoie.

SARCINA ECTOPICĂ SAU EXTRAUTERINĂ

O sarcină ectopică se dezvoltă în afara uterului. În acest caz este posibil, ca mamă, să trăiesc o angoasă faţă de naştere şi să am o reţinere în a naşte. Îmi doresc această sarcină şi, în acelaşi timp îmi este frică. Poate am impresia că, cuibul pe care îl ofer copilului este prea mic şi mă voi afla într-o situaţie dificilă. Sau poate îmi este teamă că partenerul meu mă înşală sau m-a înşelat în trecut. Sau poate eu voi înşela pe cineva?

Accept să las să evolueze procesul natural al vieţii şi să las energia să circule liber în interiorul meu pentru ca elementele vieţii să ocupe locul rezervat conform planului divin.

SARCINĂ Vezi: NAŞTERE-AVORT

SARCINA FALSĂ

Este posibil să experimentez fizic aceleaşi simptome pe care le are o femeie însărcinată, chiar dacă eu nu sunt, stare care se numeşte sarcină falsă. O sarcină falsă indică o incertitudine, o nesiguranţă faţă de responsabilităţile şi dorinţele mele. Pot să îmi doresc să am un copil. Dar mă întreb dacă voi fi la înălţime. Oare sunt capabilă să

îndeplinesc toate nevoile şi dorinţele copilului? Poate că nu Dacă o sarcină nervoasă apare în cazul în care sunt o femeie celibatară este important să verific dacă am dificultăţi pe plan sexual. Poate vreau să am un copil, dar nu vreau să am o relaţie afectivă cu cineva. Poate îmi este frică de toate responsabilităţile pe care le implică faptul de a avea un partener, deşi îmi doresc unul. Am tendinţa de a-mi crea iluzii şi a mă amăgi. Corpul meu reacţionează la imaginaţia mea. Îmi place să joc un rol, să trec drept altcineva. Mă las invadată de ceilalţi. Chiar dacă sarcina falsă afectează femeile, poate, foarte rar să apară şi la bărbaţi. În acest caz mă întreb cum se poate produce aşa ceva. Este important să îmi amintesc, fie că sunt femeie, fie că sunt bărbat, faptul că există două părţi în mine, Yin (partea feminină) şi Yang (partea masculină). Chiar dacă sunt bărbat, îmi pot dezvolta instinctul matern şi anumite frici asociate de acesta şi astfel să dezvolt simptomele unei sarcini false, prin empatie sau prin simbioză energetică.

Verific care sunt neliniştile pe care le trăieşte în prezent, copilul meu interior. Voi putea să îl liniştesc, să îi ofer iubirea mea şi atenţia de care are nevoie pentru ca totul să revină la normal.

Accept să mă nasc în mine însumi. Las să se nască dorinţele mele, tot ceea ce am în adâncul meu şi vrea să iasă la lumină. Astfel îmi ocup tot mai mult locul care mi se cuvine în Univers.

SÂNGE

Pentru a funcţiona bine o maşină are nevoie de un combustibil bun. Combustibilul corpului este sângele, care, pentru a fi eficient, trebuie să circule liber în tot corpul. Dacă combustibilul conţine impurităţi poate afecta grav motorul, care în acest caz este inima. Sângele simbolizează bucuria de a trăi, setea de viaţă şi impurităţile pe care le conţine pot provoca afecţiuni în întreg corpul. În funcţie de alimentaţia mea, stomacul produce o energie care îmi fortifică sângele sau îl face anemic, la fel ca în cazul unei

maşini, care are nevoie, de un combustibil bun. Sângele reprezintă energia care circulă în mine. Este, centrul inimiiv mele. Globulele roşii (hematiile) transportă oxigenul de la plămâni până la celule. Acestea poartă viaţa, acţiunea. Globulele albe (leucocitele) apără organismul de intruşi şi: reprezintă, de asemenea personalitatea mea, ceea ce sunt. Circulaţia sanguină simbolizează dorinţa de a evolua a fiinţei umane. O circulaţie proastă indică faptul că iubirea mea este blocată, nu reuşesc să îmi exprim sentimentele, sunt în conflict cu noţiunea de iubire. Bebeluşul aflat în pântecele mamei lui este legat de aceasta prin sistemul sanguin, sângele conţine întreg bagajul meu genetic şi ereditar. Prin urmare, dacă am dificultăţi legate de sânge, mă pot întreba dacă trăiesc un conflict cu un membru al familiei mele, din linia mea de sânge, din clanul meu: este posibil să mă simt ca un străin. Poate nu mă implic destul de mult, la nivel afecţi în familia mea.

Mesajul pe care mi-l transmite corpul este acesta: să las sângele să curgă în venele mele, să las iubirea să ajungă până la inima mea, să accept să dau şi să primesc bucuria de a trăi.

Fac loc ideilor noi, deoarece sunt o persoană excepţională!

SÂNGE Vezi şi: SÂNGE /ANEMIE / LEUCEMIE

O proastă circulaţie a sângelui indică lipsa bucuriei de a trăi în viaţa mea. Mă simt amorţit, ideile mele sunt încâlcite. Am impresia că trebuie să mă bat pentru viaţa mea. Sângele meu este afectat atunci când trăiesc mai mult la nivelul gândurilor decât la cel emoţional. Mi-am pierdut bucuria de a trăi. O boală care afectează sângele este semnul unei răni profunde, care nu a fost nici acceptată J, nici iertată.

Am impresia că trăiesc o viaţă clandestină, nu simt că fac parte cu adevărat dintr-un grup, din familia mea. Sufăr pentru că nu am locul meu în clanul familial. Totul se

amestecă în mintea mea şi nu mai ştiu încotro mă îndrept. Deoarece nu mă respect, sunt tot timpul fără energie. Îmi trăiesc relaţiile într-un mod superficial, iar banii, puterea, sexul, aparenţele sunt pe primul plan. Am impresia că am tot timpul nevoie de consimţământul celorlalţi pentru a fi în rândul lumii. Mă stresez, mă agit tot timpul, chiar şi pentru lucruri mărunte. Ceea ce vreau cu adevărat este să trăiesc la nivelul inimiiv şi al sensibilităţii mele. Dacă scuip sânge, este un semn că sensibilitatea mea nu mai rezistă, că am un prea-plin de amintiri dureroase din trecut, care mă urmăresc şi de care este absolut necesar să mă debarasez. Este ca şi cum corpul meu ar avea nevoie de o curăţare completă. Am nevoie de mişcare, de schimbare, de noutate.

Pentru a-mi regăsi bucuria, accept ideile noi, recunosc frumuseţile din jurul meu, sunt zâmbitor în faţa vieţii. Conştientizez faptul că trăiesc, cât de mult îmi doresc să trăiesc. Doar de mine depinde acest lucru. Reintru în contact cu tandreţea şi cu iubirea din interiorul meu.

SÂNGE – ANEMIE Vezi şi: SÂNGE / CIRCULAŢIA SANGUINĂ / LEUCEMIE

Anemia reprezintă diminuarea nivelului de hemoglobina din sânge. Anemia feripivă (datorată lipsei de fier) este forma cea mai frecventă. Sângele reprezintă bucuria de a trăi, iubirea şi emoţiile. Starea de anemie are legătură cu o lipsă de bucurie, de forţă şi de profunzime a iubirii pe care o simt pentru mine şi pentru ceilalţi sau cu neîncrederea în capacitatea mea de a iubi cu adevărat, cu forţă şi cu determinare, cu o descurajare şi un refuz al vieţii sau cu impresia de a fi lipsit de valoare şi de a se opune iubirii, de unde provine devalorizarea propriei mele persoane. Mă devalorizez în aspectele care mă fac să trăiesc, mă poartă prin viaţă, mai ales speranţa şi aspiraţiile mele. Îmi trăiesc viaţa după formula „da, dar…”, adică cu puţin interes şi mă simt limitat peste tot. Astfel,

cred că nu îmi pot realiza aspiraţiile cele mai profunde. Am impresia că mă prăbuşesc, că viaţa mea sau că familia mea se destramă. Lucrurile care mă fac să trăiesc nu mai valorează prea mult pentru mine. Trebuie să fiu sprijinit de ceilalţi, pentru că am impresia că nu sunt suficient de puternic pentru a-mi realiza dorinţele cele mai profunde. Este posibil să trăiesc disperare şi resemnare. Mă simt nefericit, slab şi vinovat şi nu mai am deloc energie. Este ca şi cum cineva mi-ar „suge” sângele, simt că sunt făcut bucăţele Mă sufoc în mediul meu sau în familia mea, de care mă simt îndepărtat. De ce este nevoie să ajung până la epuizare pentru a fi recunoscut de oamenii pe care îi iubesc? Sau pot manifesta multă rigiditate faţă de evenimentele din viaţa mea. Îi pot purta pică cuiva sau chiar să vreau să îl omor, crezând că astfel îmi voi uşura povara. Toate aceste simptome sunt rezultatul unei mari slăbiciuni la nivel sanguin. În limba engleză pentru „fier” există cuvântul „iron” şi se poate face un joc de cuvinte, schimbând „iron” cu I run” („eu fug”). La fel, în limba franceză, putem înlocui „fier” (fier) cu „faire” (a face). Persoana anemică nu mai simte destulă bucurie şi motivaţie pentru a îndeplini tot ceea ce are de făcut şi nu mai poate alerga pentru a obţine ceea ce vrea. Am impresia că nu pot face ceea ce trebuie pentru a regla o situaţie sau ceea ce fac nu este corect. Oare de ce refuz să folosesc energia universului, care este disponibilă pentru mine? De ce îmi este teamă? Ce mă determină să „îmi fac sânge rău?” Am un sentiment profund că nu am fost iubit de familia mea şi poate chiar aş vrea, inconştient sau nu, să suprim unul sau mai mulţi membri ai acesteia. Trăiesc un conflict legat de iubirea pentru „clanul” meu. Nu am nicio motivaţie, deoarece nu ştiu, ce mă bucură cu adevărat Nu sunt în contact cu interiorul meu. Viitorul este neclar, nesigur şi periculos. Gândurile mele negative faţă de mine însumi îmi seacă energia. Este ca şi cum nu aş putea integra realitatea fizică.

Accept să spun da acestei minunate energii, care poate să îmi alimenteze viaţa cu iubire. Aleg cu grijă alimentele care mă ajută să îmi hrănesc corpul şi sistemul sanguin, să îmi refac forţele. Începând de acum, privesc, observ şi descopăr bucuria din jurul meu. Este peste tot: în familia mea, la serviciu, în relaţiile cu prietenii mei. Fiinţele de lumină sunt, de asemenea, alături de mine, pentru a mă ajuta să cresc. Accept să îmi trăiesc viaţa, în loc să o trăiesc pe a celorlalţi. Îmi recunosc dorinţele profunde.

SÂNGE-ARTERE

Arterele sunt vasele care conduc sângele oxigenat de la inimă la celelalte organe. Aterele, la fel ca şi celelalte vase de sânge (vene, capilare etc.) simbolizează mijloacele de manifestare a calităţilor divine ale iubirii. Se întind în tot corpul şi comunică cu fiecare parte a acestuia. Arterele sunt conectate, de asemenea la tot ceea ce înseamnă „viaţă”.

Ele fac să circule bucuria de a trăi şi ele ne ajută să comunicăm, să ne exprimăm emoţiile, să păstrăm contactul cu universul. Arterele exprimă cât de intens mă implic în viaţă. Dacă tensiunea nervoasă creşte foarte mult, aceasta duce la un echilibru emoţional, care poate rezulta dintr-un conflict interior între „lumea mea fizică” şi „lumea mea spirituală”. Mă aflu într-o situaţie în care nu pot acţiona: de exemplu, vreau să plec de acasă, dar există ceva ce mă împiedică să fac acest lucru. Congestia indică faptul că sunt prea implicat într-un aspect din viaţa mea sau într-o emoţie, care poate fi nefastă pentru mine, precum furia, gelozia etc. Atunci când am o dificultate sau nu îmi mai exprim emoţiile, mă închid (mă blochez) şi pot fi afectat de diverse afecţiuni de inimă precum arterioscleroza, tromboza, angina pectorală etc. Bucuria de a trăi încetează să mai circule prin mine. Este posibil să mă devalorizez cu privire la sarcinile pe care le am de îndeplinit. Tot ceea ce vreau să realizez în viaţa mea, necesită prea mult efort şi

prea multă energie. Este greu să îmi structurez bine munca sau să o clădesc pe o bază solidă. Toate acestea pot fi cauza unei emoţii arteriale a unui membru. Carotidele sunt afectate dacă am impresia că trebuie să îmi apăr mereu ideile sau dacă îmi este teamă că ceilalţi îmi fură ideile mele bune. Frustrarea şi furia mea faţă de viaţă pot crea o arterită.

Pentru ca energia să circule mai regulat şi să împiedice astfel apariţia unor scleroze (care simbolizează blocajele energetice), accept să fiu mai deschis faţă de bucurie şi circulaţia acesteia, fiind deschis la nivelul inimii acceptând să îmi schimb atitudinea şi să las iubirea să circule în tot corpul.

SÂNGE – CANGRENĂ Vezi şi: AMPUTARE, INFECŢII

Cangrena ischemică este cauzată de oprirea fluxului sanguin într-una sau mai multe părţi ale corpului, ceea ce duce la moartea ţesutului respectiv. Fluxul de sânge are legătură cu exprimarea sau reţinerea iubirii mele faţă de Univers şi cu bucuria mea de a trăi. Astfel, dacă cangrena îmi afectează picioarele, acest lucru simbolizează că reţinerea sau lipsa iubirii din interiorul meu este atât de profundă, încât se opreşte complet din mişcarea sa. De obicei, în acest caz, frica de viitor şi nesiguranţa faţă de ceea ce mi se va întâmpla, sunt foarte puternice. Mă distrug şi mă intoxic cu culpabilitatea mea, de ruşine sau de supărare şi o parte din mine este pe cale să moară. Mă simt foarte murdar. Simt că regresez în loc să evoluez, dau înapoi, în loc să avansez. Mi-am pierdut puterea creatoare. Viaţa trece şi nu mai simt nicio bucurie. Pentru că mă distrug, vreau să li se întâmple acelaşi lucru şi celorlalţi şi am impresia că am o oarecare putere asupra loc şi vreau să îi simt neputincioşi, la fel ca mine. În cazul unei cangrene uscate, sângele nu mai irigă ţesutul afectat. În acest caz, este indicat să reiau contactul cu mine însumi şuu cu bucuria din mine, referitor la aspectul din viaţa mea care este afectat. În cazul cangrenei umede, care rezultă

în urma unei infecţii, sunt nevoit să fac faţă unor gânduri otrăvitoare, unor gânduri legate de moarte. Cangrena gazoasă (foarte rară) este cauzată de o infecţie bacteriană, în urma unei răni, produsă de bacterii care se dezvoltă în medii lipsite de oxigen. Prin urmare, sub piele se formează gaze provenite din proliferarea germenilor infecţioşi. Nu am doar idei legate de moartea unei părţi din mine, ci simt şi o respingere la gândul că tocmai acea parte din mine, mă determină dă trăiesc o astfel de situaţie.

Accept să reintegrez sângele şi iubirea în exprimarea a ceea ce sunt, în viaţa mea. Învăţ să mă accept aşa cum sunt şi să îmi redescopăr bucuria de a trăi. Devin stăpân pe viaţa mea.

SÂNGE – CIRCULAŢIE SANGUINĂ Vezi şi: INIMĂ, RAYNAUD (boala lui…)

Circulaţia sanguină este legată de inimă şi de sânge, simbolul vieţii. Sângele circulă prin toate vasele din corp: artere, arteriole, vene, capilare. Aceste vase sunt necesare pentru a distribui iubirea, bucuria şi viaţa în întreg corpul. Inima mea (sediul iubirii) acceptă să transmită sângele (energia) în fiecare parte a fiinţei mele, indiferent de importanţa acesteia, fără discriminare. Sângele reprezintă vigoarea mea, plăcerea de a trăi şi ceea ce sunt acum, în acest univers. Toate problemele legate de circulaţie au legătură cu sângele şi cu fiinţa mea. Dacă trăiesc o situaţie dificilă pe plan emoţional sau mental, energia care îmi animă fiinţa, se pierde. Această slăbire a sângelui şi a circulaţiei sanguine simbolizează faptul că mă retrag, la nivel emoţional, dintr-o situaţie care mă afectează pe moment, deoarece nu am destulă „energie” pentru a merge înainte. Mă protejez de emoţiile care consumă prea multă energie, deoarece este dureros să le simt atât de puternic. Nu las să circule destulă iubire în viaţa mea. Mă autocritic foarte sever, sufăr şi trăiesc multă tristeţe interioară. Bucuria mea de a trăi şi buna dispoziţie se diminuează, ideile mele devin confuze. Am o viaţă socială

anostă, plictisitoare şi plată. Am nevoie să fac „să circule” multe proiecte, idei, senzaţii. Dacă nu, totul va „înţepeni” din cauza stresului meu, a suferinţei, a oboselii, a furiei mele. Acelaşi efect îl poate avea şi o stare de supraexcitabilitate sau o obsesie, care produc un dezechilibru în circulaţia sanguină. Lipsa bucuriei mă determină să îmi neglijez responsabilităţile. Am unele blocaje care mă obligă să evit anumite situaţii. Este un mod de a spune nu vieţii, de a-mi dori, inconştient, moartea. Există riscul de a ieşi la suprafaţă mai multe „modele” pe care le trăiesc (controlul, abandonul, indiferenţa faţă de viaţă, nevoia exagerată de atenţie, dorinţa de a muri…) Tulburările de circulaţie se manifestă mai întâi la mâini şi la picioare, la părţile externe şi active ale corpului, cele care mă îndrumă în univers. O circulaţie sanguină proastă care îmi afectează picioarele, are legătură cu direcţia mea emoţională, cu emoţiile pe care pot conta şi la care ţin.

La nivelul mâinilor, reprezintă expresia emoţiilor mele şi o dorinţă de mă opri din ceea ce fac în prezent. Mâinile şi picioarele reci indică o retragere în sine, retragerea din participarea emoţională la universul meu interior. Nu mai vreau să fac parte din spectacol, voi sta la distanţă! Un cheag de sânge simbolizează un secret bine păstrat, un eveniment în care am avut impresia că sunt trădat sau păcălit şi, în loc să las emoţiile să curgă, le-am lăsat să se întărească şi să formeze un cheag de sânge. Printre afecţiunile circulaţiei sanguine se numără: ateroscleroza, arterioscleroza, creşterea nivelului de colesterol, tromboza, embolia etc.

Accept să mă privesc în faţă şi mai ales îmi observ atitudinea faţă de viaţă! Viaţa nu este destul de frumoasă, pentru a profita din plin de ea? Îmi deschid inima spre iubire, am grijă de mine şi mă las îndrumat de viaţă. Întotdeauna se va întâmpla tot ce este mai bun pentru mine.

SÂNGE COAGULAT (în vene sau în artere), CHEAG Vezi şi: SÂNGE – TROMBOZA

Sângele reprezintă bucuria care circulă în corpul meu. Când sângele se coagulează, se formează un cheag, o masă semisolidă. Acesta este necesar pentru a opri o. hemoragie atunci când vasele de sânge se rup. Când coagularea este deficitară, este un semn că, rana emoţională, care se manifestă prin hemoragie, mi se pare imposibil de vindecat într-un fel, este ca şi cum m-aş lăsa să mor: neputinţa mea, lipsa mea de putere asupra vieţii mele, dă naştere disperării. Trăiesc tot timpul în trecut Energiile mele profunde sunt în dezechilibru. Când se formează brusc un cheag (tromboza), de exemplu în urma unei circulaţii proaste, acest lucru poate provoca o ocluzie sau o embolie. Este ca şi cum aş pune un dop, care ar bloca întreaga circulaţie a sângelui. Cheagul poate simboliza un secret foarte bine păstrat, o minciună sau o înşelăciune, care nu au fost niciodată exprimate.

Accept să las să circule bucuria în mine şi mă pregătesc pentru o viaţă nouă. Îmi recunosc puterea şi locul pe care îl am în univers. Fiecare situaţie, fiecare dificultate din viaţa mea îmi aduce mai multă înţelepciune şi mai multă iubire. Am tot ce îmi trebuie pentru a-mi schimba viaţa: nu mai rămâne decât să mă hotărăsc!

SÂNGE – COLESTEROL Vezi şi: SÂNGE/(în general)/CIRCULAŢIA SÂNGELUI

Colesterolul are legătură cu sângele, simbolul bucuriei de a trăi. Colesterolul provine din anumite alimente nevegetale. Organismul nostru îl transformă, în ficat Este o componentă importantă pentru peretele celular. Dacă cantitatea de colesterol este prea mare, acesta se depune pe vasele de sânge şi reduce, treptat diametrul acestora.

Oare de ce se întâmplă acest lucru? Pentru că mi-am pierdut bucuria de a trăi! în adâncul meu, cred că nu merit să fiu fericit, să fiu vesel şi această bucurie circulă foarte

greu! „Îmi fac sânge rău” sau sânge bun (precum colesterolul).

Este nevoie să redescopăr sensul vieţii mele. Oare viaţa mea merge în sensul în care îmi doresc eu? Mă pot întreba, de asemenea, dacă îmi fac prea multe griji, mai ales cu privire la mama mea sau la familie. Este posibil să crească colesterolul după anumite evenimente, precum pensionarea, deoarece nu mai am bucuria de a trăi pe care îi aveam cu colegii de muncă sau cu oamenii pe care îi întâlneam la muncă. Această creştere se poate produce şi atunci când pleacă cineva drag, care îmi aducea bucurie în viaţă. În acest caz, în loc să dezvolt un diabet, care este simbolul unei tristeţi profunde, corpul meu interpretează evenimentul ca pe o pierdere a bucuriei de a trăi, ceea ce determină creşterea nivelului de colesterol. Acest lucru se poate întâmpla şi după pierderea unui animal de companie sau în orice situaţie care poate să îmi diminueze, conştient sau nu, bucuria de a trăi. Uneori trăiesc şi un sentiment de nesiguranţă. Trăiesc o situaţie într-un mod dramatic. De exemplu, în cazul în care vreau să realizez un proiect, să construiesc ceva, un lucru la care ţin mult, dar nu sunt ajutat de nimeni. Nu pot conta decât pe mine însumi şi acest lucru mă afectează foarte mult. Dacă las această stare să se agraveze, risc să am, într-o zi, un atac cardiac. Dacă nu rezolv situaţia care mă face să îmi pierd bucura de a trăi, este afectat un aspect foarte important din viaţa mea – iubirea. Când bucuria mea se pierde, este ca şi cum aş simţi mai puţină iubire în mine, de aceea pierderea bucuriei îmi afectează inimaY. Un nivel crescut al colesterolului indica faptul că îmi este greu să mă implic cu adevărat în viaţa mea. Mă simt ca un actor care joacă o piesă de teatru: fac parte din spectacol, dar nu îmi însuşesc în totalitate emoţiile. Joc un rol pentru a le fi pe plac celorlalţi, când de fapt ar trebui să fac ceea ce îmi place mie. Am devenit foarte altruist, pentru a evita să fiu considerat egocentrist Am. impresia că, visele mele sunt

irealizabile, inacceptabile. Îmi caut identitatea. Mă identific mai mult cu familia mea, pe care o văd cum se destramă, se distruge. Poate fi vorba despre familia mea biologică, dar şi despre un grup din care fac. parte, sau despre colegii de muncă. Aş vrea ca familia mea să fie unită, să trăiască în armonie, dar mă simt incapabil să intervin. Majoritatea colesterolului animal (provenit din carne şi produse lactate) apare din cauza unei alimentaţii prea bogate, a occidentalilor. Alimentele cu conţinut bogat în colesterol, reprezintă o anumită satisfacere egoistă, a apetitului meu. Mă simt bine, fără să mă gândesc o, clipă că, acest surplus îmi poate deteriora şi chiar distruge sănătatea! Este o iluzie să cred că îi produc o plăcere corpului meu. Verific dacă mă iubesc într-un mod puţin cam „egoist sau egocentric”. Absorbind alimente cu conţinut prea mare de colesterol, îmi neg bucuriile vieţii. Într-o zi, va trebui să plătesc acest „lucru. Chiar îmi doresc o astfel de afecţiune?

Accept să mă schimb imediat şi să las să circule bucuria în mine, ca un „copil care se minunează în faţa frumuseţilor vieţii! îmi neutralizez frica de a trăi un bucurie şi accept să las bucuria să intre în viaţa mea. Accept să fiu eu însumi, să îmi realizez visele. Savurez fiecare moment, deoarece am dreptul să fiu i fericit.

SÂNGE – DIABET (zaharat) Vezi şi: BOLI EREDITARE, SÂNGE-HIPOGLICEMIE

Diabetul este o boală caracterizată prin eliminarea excesivă a unei substanţe în urină. În general, termenul de diabet se referă la diabetul zaharat (mai există şi diabet juvenil, sau infantil). Diabetul este provocat de o insuficientă secreţie de insulina, de către pancreas, care nu poate menţine zahărul la un nivel satisfăcător pentru sânge. Astfel se produce un exces de zahăr şi sângele este incapabil să folosească într-un mod adecvat zahărul din fluxul sanguin. Creşterea nivelului de zahăr este descoperită prin creşterea glicemiei şi apariţia zahărului în

urină. Dat fiind faptul că zahărul simbolizează iubirea, tandreţea, afecţiunea, diabetul reflectă sentimentul de tristeţe interioară. Este vorba despre o lipsă de o anumită iubire, deoarece am nevoie, din cauza rănilor anterioare, să controlez mediul în care trăiesc şi oamenii din jurul meu. Trăiesc o stare de abstinenţă afectivă. Când sufăr de diabet, trăiesc sentimente de tristeţe, repetitive, emoţii refulate, tristeţe inconştientă şi absenţa tandreţei, ceea ce mă determină să mă înăspresc. Tandreţea a dispărut, lăsând în locul ei o durere continuă. Din această cauză, încep să mănânc zahăr, sub toate formele posibile: paste, pâine, dulciuri, produse de patiserie etc. pentru a compensa. Este posibil să primesc „o lovitură”, pe plan afecţi social sau financiar. Am impresia că trebuie „să ţin piept” situaţiei, sunt forţat să lupt, să înfrunt viaţa, oamenii, evenimentele. Încerc să compensez prin toate mijloacele posibile. Mă limitez în multe domenii ale vieţii. Devin „amar” faţă de viaţă, consider că viaţa mea este „amară” şi compensez printr-o stare mai „dulce”. Am regrete faţă de trecut sau ce s-ar fi putut întâmpla. Cred că nu merit să cunosc fericirea şi plăcerea. Deoarece am o dificultate în a primi iubirea, mă simt sufocat şi supra-încărcat, blocat într-o situaţie incontrolabilă şi excesivă. Această situaţie, pe care nu reuşesc să o gestionez, mă determină să „compensez” prin alimentaţie şi să mă îngraş, firavorizând astfel apariţia diabetului. Am o mare nevoie de iubire şi de afecţiune, mai ales din partea tatălui meu, dar nu ştiu cum să reacţionez pentru a primi această iubire. Mi se pare nedrept sau nu mai am încredere în autoritatea care se exercită asupra mea. Poate fi vorba despre autoritatea tatălui meu, sau a unui patron sau a cuiva care reprezintă autoritatea, în religia mea. Am o dificultate în a primi iubirea celorlalţi şi viaţa este lipsită de plăcere pentru mine. Deoarece nu accept „micile bucurii ale vieţii”, ajung să dezvolt un diabet, a cărui consecinţă este tocmai aceea ce a-mi interzice să mănânc

dulciuri, ca altă dată. Pentru mine este greu să mă relaxez şi să exprim iubirea adevărată. Este posibil să fiu obligat să nu îmi pot exprima deschis emoţiile de bucurie, iubire sau pasiune, din cauza unui context care îmi închide toate aceste sentimente. Uneori am aşteptări disproporţionate, deoarece vreau ca ceilalţi să îmi împlinească dorinţele. Aceste aşteptări determină frustrări şi furie faţă de viaţă şi faţă de mine. Mă opun cu putere unui eveniment pe care vreau să îl evit, dar pe care mă simt obligat să îl suport şi refuz să fiu flexibil. Nu pot renunţa atât de simplu! De exemplu, poate fi vorba despre o separare, o mutare, un examen el. Emoţiile trăite faţă de acest eveniment pot fi legate de pierderea unei fiinţe dragi sau de o singurătate profundă, care mă determină să trăiesc o stare de disperare. De obicei există o legătură cu familia mea. Acestora li se adaugă un sentiment de dezgust, de respingere, de dispreţ faţă de evenimentul respectiv.

Astfel că, îmi este foarte greu, din cauza constrângerilor de tot felul să regăsesc această bucurie, de care am atât de mare nevoie. Chiar dacă trece timpul, lipsa pe care o am şi suferinţa care decurge din ea, persist Este posibil să fi pierdut un prieten foarte bun sau un complice, una dintre puţinele persoane căreia puteam să îi spun totul despre mine. Sau îmi este teamă de ceva sau de cineva şi, fără să îmi dau seama, ajung să dezvolt o adevărată paranoia, legat de acest subiect. Conştient sau nu, mă gândesc tot timpul la acest lucru. Am impresia că sunt nevoit să fac faţă unui adversar de talie mare şi nu ştiu care dintre noi va fi „cel mai puternic”. Oare forţa mea primitivă va fi mai puternică? Această forţă este în interiorul sau în exteriorul meu? Este o încercare foarte solicitantă pentru mine. Sunt „gata de luptă”, împotriva voinţei mele! Din acest moti glicemia ridicată reprezintă rezerva de care am nevoie pentru „a fi pregătit tot timpul” dacă va fi nevoie să lupt (zahărul din sânge este cel care furnizează energia muşchilor mei, pentru a mă lupta).

Dacă sunt în conflict cu autoritatea, este posibil să simt chiar o oarecare plăcere să mă opun cuiva, unei situaţii sau unui principiu? Hiperglicemia va apărea într-un astfel de moment. De asemenea, pot avea un sentiment de neputinţă faţă de prezent. Adică mă simt incapabil să acţionez, să duc la capăt sarcinile pe care le am.

Nu am energie să înaintez, să merg mai departe. Mă simt împins să fac lucruri faţă de care mă opun. Pe plan biologic, zahărul conşânut în corpul meu este cel care produce energia calorică, necesară pentru mişcare. Nivelul de zahăr creşte în sânge deoarece este vorba despre un zahăr care se transformă foarte repede şi poate fi folosit imediat. Astfel devin puternic şi pot face anumite lucruri repede şi eficient. Am nevoie să fiu responsabil de viaţa mea, începând de acum. Am nevoie să schimb situaţiile care mă afectează, începând prin a vedea iubirea şi bucuria din toate aspectele vieţii. Zahărul este în relaţie cu blândeţea şi cu iubirea. Dacă sunt un copil, care suferă de diabet, îmi este teamă că unul dintre părinţii mei sau amândoi, nu au încredere în mine şi că îi voi dezamăgi. Îmi este frică să mă împlinesc, să devin eu însumi. Am nevoie de tandreţe şi de afecţiune, dar nu ştiu cum să le caut. Simt o nesiguranţă, dar nu ştiu cum să spun sau să exprim acest lucru şi devin tot mai aspru. Aş vrea să nu fiu nevoit să fac faţă acestei situaţii şi mă simt crispat faţă de amploarea ei. Mă stresez tot timpul, bat pasul pe loc. Este ca şi cum nu aş avea nicio putere asupra vieţii mele şi totul îmi este impus din afară. Simt o angoasă pentru că nu mai ştiu cine sunt, nu ştiu cum să am încredere în mine. Încă nu m-am acceptat). aşa „cum sunt”, în calitate de fiinţă umană. Mă simt în nesiguranţă, în instabilitate, faţă de viitor. Nu vreau să îmbătrânesc şi să devin „mare”. Diabetul, hiperglicemia (prea mult zahăr în sânge) şi hipoglicemia (prea puţin zahăr în sânge) au toate legătură cu lipsa de bucurie şi cu iubirea pe care sunt capabil să o exprim pentru mine însumi şi ceilalţi. În cazul diabetului

gestaţional, care apare, de obicei, după jumătatea celui de-al doilea trimestru de sarcină, este bine să îmi pun aceleaşi întrebări, valabile şi în cazul diabetului zaharat. Este posibil să descopăr în mine o tristeţe profundă, o respingere sau o rezistenţă. Sarcina poate activa sau amplifica în mine amintiri, conştiente sau nu, legat de cea ce am trăit în copilărie, situaţii care pot declanşa diabetul. După naştere, revenirea la starea mea normală arată faptul că acele sentimente au dispărut. sau sunt diminuate, lucru care determină restabilirea nivelului glicemiei (al glucozei). Dacă sunt mamă, în acest caz, trebuie să mă întreb dacă nu cumva eu însămi mă simt micuţă şi dependentă, la fel ca şi bebeluşul meu. Simt că nu sunt în stare îmi îndeplinesc rolul de mamă, ceea ce mă întristează foarte puternic.

Sau mă întreb dacă bebeluşul va deveni o altă persoană, care îmi invadează spaţiul privat. Îmi este greu să mă accept aşa cum sunt. Sarcina îmi modifică corpul şi îmi este greu să fiu de acord cu noua mea imagine. Mă văd ca pe o persoană leneşă şi pasivă şi mă persecut, în loc să îmi acord iubire şi compasiune. Dacă am diabet şi trebuie să fac injecţii cu insulina, este bine să mă întreb, de ce este legată această dependenţă, la nivel afectiv: oare sunt încă dependent de părinţii mei? Oare le dăruiesc celorlalţi iubirea şi afecţiunea pe care am nevoie să le primesc sau mă simt prea golit şi prea singur pentru a fi în stare să ofer această iubire? De ce sau de cine mă agăţ? Există atât de multă iubire disponibilă. Oamenii mă iubesc şi trebuie să recunosc acest lucru, începând de acum. Dacă sunt copil, este momentul să iau iniţiativa şi să continui să merg înainte în viaţă. Există multe oportunităţi care îmi vor ameliora condiţiile de viaţă, dar eu mă opun, pentru că toate acestea pot aduce schimbări importante în viaţa mea. Am obosit să sufăr tot timpul. Este posibil să simt că nu sunt susţinut de tatăl meu (sau de persoana care îl reprezintă) sau să cred că acesta nu acordă. niciun interes

faţă de mine sau activităţile mele. Îi captez indiferenţa. Dacă sunt o femeie sau un bărbat, cu o latură feminină foarte bine dezvoltată, îmi doresc să devin mai activ şi mai independent. Totuşi, ştiu că astfel îi voi deranja pe cei din, juri meu şi îmi este teamă că mă voi îndepărta de cei pe care îi iubesc. De altfel, îmi este greu să le accept sfaturile, deoarece cred că acestea îmi îngrădesc libertatea. Ego-ul meu izbucneşete uneori şi acest lucru se reflectă în accese de furie violentă sau în atitudini rigide.

Accept să mă detaşez de trecut, să îl accept aşa cum este. Sunt mai deschis faţă de viaţă, ştiindcă îmi rezervă doar momente frumoase şi sunt gata să le accept. Am încredere în mine şi nu mai am nevoie de altcineva să mă sprijine: am toată forţa şi determinarea necesare pentru a-mi crea propria fericire. Dacă am inima deschisă, se pot produce miracole! Faptul de a nu mă mai opune îmi eliberează frustrările şi astfel pot trăi în ritmul natural al vieţii. Învăţ să mă simt în siguranţă, caut afecţiunea, tandreţea şi iubirea pe care mi-o oferă ceilalţi. Îmi conştientizez propria mea valoare. Devin mai spontan şi îl las pe copilul meu interior să se exprime, să se simtă vesel şi în siguranţă. Astfel, încetez să mă mai autodistrug, îmi ofer o viaţă în siguranţă, frumoasă şi plină de blândeţe.

SÂNGE (în Scaun…) Vezi şi: SÂNGESÂNGERĂRI

SÂNGE – FEBLITA

Feblita se defineşte ca un blocaj al sângelui în vene, mai ales la nivelul membrelor inferioare. Este provocată de un cheag favorizat de o imobilizare (de exemplu, ghips), o patologie varicoasă (a varicelor) sau o hipercoagulare a sângelui. Sângele reprezintă libera circulaţie a vieţii prin venele membrelor inferioare. Astfel, posibilitatea mea de locomoţie este limitată, iritată şi defectuoasă, deoarece acest blocaj al sângelui indică o pierdere a bucuriei/legată de picioare, cele care mă transportă spre diverse destinaţii din viaţa mea. Feblita apare atunci când trăiesc un eveniment brutal în viaţa mea, care îmi stârneşte un

sentiment de neînţelegere şi care îmi îngădeşte libertatea. Îmi vine să „muşc pe cineva până la sânge”. Pentru că sângele nu mai urcă în picioarele mele, mă simt obligat să „remontez”, să încurajez pe cineva „de obicei pe partenerul meu, care are tot timpul „moralul scăzut” şi care vede totul în negru. În funcţie de piciorul afectat, cel stâng (simbolizează interiorul meu) sau cel drept (exteriorul) pierderea bucuriei indică în ce aspect am o ezitare sau un refuz de a avansa, de acceptatv o nouă destinaţie. Îmi fac „sânge rău” faţă de anumite situaţii din viaţa mea. Trăiesc o stagnare, o încetinire din cauza unei emoţii, a unui sentiment care îmi blochează bucuria, fericirea de a trăi. Este posibil să trăiesc o frustrare la nivelul sexualităţii mele. Am tendinţa de a-i învinui pe ceilalţi şi de a-i dispreţul. Îi consider responsabili pentru lipsurile mele şi îmi pierd pofta de a trăi şi a merge mai departe. Mă simt nesigur, instabil, simt că „mă clatin pe picioare”. Îndoielile mele cântăresc mult. Mă simt neputincios. Oare merit să fiu fericit? Am impresia că stau pe loc, că totul este încremenit şi nimic nu mişcă. Sau poate chiar îmi doresc acest lucru?

Accept să las la o parte durerea, nemulţumirea, frustrarea pe care le trăiesc şi să mă responsabilizez faţă de ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Accept faptul că am puterea să îmi creez viaţa aşa cum vreau eu. Trebuie doar să accept faptul că am dreptul la fericire şi merit ca bucuria şi pacea să îmi lumineze drumul. Mă întorc spre mine însumi, spre inima mea şi spre adevăr.

SÂNGE – HEMATOM Vezi şi: ACCIDENT, SÂNGE /CIRCULAŢIA SANGUINĂ

Un hematom apare în urma unei hemoragii şi provoacă o acumulare, o colectare de sânge într-un ţesut sau într-un organ. Iar pentru că un hematom apare aproape întotdeauna, în urma unui traumatism, este cazul să mă întreb ce frică sau ce culpabilitate mă împiedică să las să circule liber bucuria din viaţa mea.

Poate fi vorba despre o pedeapsă pe care mi-o aplic. Mă simt tăiat în mii de bucăţi. Încerc să reintru în contact cu potenţialul meu interior. Acumularea de sânge indică faptul că trebuie să aduc mai multă bucurie în viaţa mea şi partea afectată îmi oferă informaţii despre aspectul din viaţa mea în care este important să-mi manifest bucuria.

SÂNGE – HEMATURIE Vezi şi: ADENOM, VEZICĂ/(afecţiuni ale...)/CISTITĂ, URINĂ (INFECŢII URINARE)

Hematuria reprezintă prezenţa sângelui în urină, la nivel microscopic sau macroscopic. Urina reprezintă vechile mele emoţii, pe care le las să plece, iar pierderea sângelui indică pierderea bucuriei, prin urmare, hematuria simbolizează o tristeţe faţă de emoţiile mele din trecut, care mă frământă în: continuare. A trecut mult timp de când nu am mai râs. Aş vrea să plec departe, să las în urma mea responsabilităţile, care mă apasă. Mă simt imatur în unele aspecte ale vieţii mele, deşi, în sinea mea ştiu că aş putea fi un leader bun. Nu mai văd clar într-o situaţie care îl implică de multe ori, pe partenerul meu şi în care mă simt blocat. Este ca şi cum iubirea a fost ruptă, distrusă. Astfel, devin rigid şi sunt defensiv. Sunt confuz, nu am încredere în deciziile mele, deoarece nu mai am încredere în mine. Este posibil să trăiesc un conflict cu un membru al familiei mele, de care aş vrea să mă debarasez. Trebuie să aflu care sunt evenimentele, care m-au sfâşiat emoţional, pentru a reuşi să găsesc blândeţea şi înţelegerea prin care se va instala vindecarea.

Accept să îmi acord timp pentru a medita asupra schimbărilor pe care le voi aduce în viaţa mea. Accept ca, începând de acum, să îmi transform visele şi ideile în acţiuni fizice. Astfel, bucuria va circula din nou în mine.

SÂNGE – HEMOFILIE Vezi şi: BOLI EREDITARE, SÂNGE/CIRCULAŢIE SANGUINĂ /DIABET

Hemofilia este o boală ereditară, legată de o tulburare a coagulării sângelui. Se transmite de la mama

la copil şi doar băieţii vor dezvolta această boală. În cazul fetelor nu se manifestă (exceptând doar câteva tulburări minore). Deoarece sângele meu are dificultăţi de coagulare, orice tăietură sau rană poate provoca pierderi de sânge foarte greu de oprit, lucru care îmi poate pune viaţa în pericol. Chiar dacă este o boală, considerată ereditară, nu înseamnă că nu este cazul să am o conştientizare, cu privire la pierderea bucuriei de a trăi. La cel mai mic accident sau incident, viaţa mea riscă să fie pusă în pericol, dacă nu se intervine urgent. Am nevoie să conştientizez Ce anume mă determină să trăiesc o. disperare atât de mare încât, aş putea să mor. Nu mă simt în siguranţă în viaţa mea afectivă şi socială. Nu am integrat niciodată, cu adevărat, lumea exterioară. Trăiesc o singurătate profundă şi sentimentul că sunt incapabil să reuşesc în viaţă. Tot ceea ce fac, se transformă în scrum. Am fost rănit în trecut, iar acum cred că trebuie să fiu mereu în defensivă. Simt o „ameninţare” care planează asupra mea. Reacţionez într-un mod disproporţionat atunc când sunt contrazis. Am tot timpul o îndoială care mă urmăreşte şi care mă împiedică să fiu autonom şi să merg înainte. Există o dualitate: vreau să fiu autonom, dar sunt dependent şi vreau să fiu răsfăţat. Trăiesc în funcţie de ceilalţi, în loc să îmi urmez elanurile inimii. Pot să verific dacă semnificaţia diabetului poate corespunde, în anumite aspecte, cu ceea ce trăiesc.

Accept să am încredere în mine. Acţionez, în loc să fiu în defensive: ştiu că, dacă îmi urmez inima, voi fi întotdeauna îndrumat şi protejat. Primesc iubirea şi blândeţea în viaţa mea.

SÂNGE – HEMORAGIE

O hemoragie se caracterizează printr-o pierdere de sânge, în afara vaselor de sânge. Această pierdere necontrolată de sânge este de multe ori asociată cu o tulburare sau cu un traumatism emoţional. Emoţiile mele, precum furia şi angoasa, care au fost prea mult timp

reţinute, devin incontrolabile şi ţâşnesc dintr-odată la suprafaţă. Este posibil să trăiesc evenimente care nu se desfăşoară conform aşteptărilor sau dorinţelor mele. La capătul puterilor, epuizat pe plan moral, abandonez şi o mare parte din bucuria mea de a trăi părăseşte brusc corpul. Rana mea emoţională profundă este încă deschisă şi se manifestă printr-o hemoragie. Este posibil să mă fi simţit umilit, agresat în adâncul fiinţei mele şi nu m-am putut apăra. Mă simt zdrobit, neputincios şi trăiesc multă agresivitate. Trăiesc într-un mod periculos, deoarece viaţa nu valorează mare lucru pentru mine. Îmi pierd forţa şi bucuria de a trăi. Este ca şi cum m-aş nega pe mine însumi. Îmi caut stabilitatea în viaţa mea. Familia mea este destrămată şi acest lucru mă întristează foarte tare. Este important să văd care parte a corpului meu este atinsă, pentru a avea mai multe informaţii legate de ceea ce trăiesc. De exemplu, o hemoragie uterină, indică faptul că pierderea bucuriei are legătură. cu familia mea, cu căminul meu. Hemoragia la stomac, indică o pierdere de sânge asociată unui şoc emoţional, pe care nu reuşesc să îl diger. Mă roade pe dinăuntru, îmi pierd bucuria de a trăi. Este foarte urgent să rezolv aceasta. situaţie, să fac travaliul de doliu, pentru a-mi ameliora circulaţia sângelui. Cât despre pierderile de sânge post-natale, acestea sunt normale. Totuşi, dacă travaliul este prea lung, uterul este prea dilatat şi poate apărea o hemoragie, de obicei asociată cu o stare de angoasă, cu o tulburare sau un traumatism emoţional, chiar o stare de slăbiciune fizică sau morală, denumită post-partum. Mă reţin pentru un interval de timp, mă contract şi apoi mă relaxez, dintr-odată, rezistenţa cedează, odată cu energiua mea vitală. Mă regăsesc singură şi mă confrunt cu mine însămi. Înainte, toată atenţia mea esta concentrată pe copilul din mine. Iubirea pe care o simţeam în interiorul meu este înlocuită acum de un l gol, pe care ceilalţi nu au cum să îl umple. Într-un fel, mă simt separată de mine însămi. În

acest caz, accept să conştientizez fricile asociate momentului naşterii, învăţ să respir mai bine şi îmi concentrez atenţia pe „aici şi acum”, pentru a. rămâne stăpână pe emoţiile mele, pentru a-mi contracta şi decontracta uterul şi îl las pe copil să iasă, în siguranţă şi încredere. Ascultându-mi corpul, pot recunoaşte un mesaj, care mă va ajuta să trăiesc mai bine şi mai armonios. Accept să mă relaxez şi să îmi exprim emoţiile mai liber. Dacă mă simt eliberată, îmi voi concentra atenţia pe bucuria din mine şi din jurul meu.

SÂNGE – HIPOGLICEMIE Vezi şi: ALERGII, CREIER – ECHILIBRU (pierdere de...), SÂNGE-DIABET

Hipoglicemia se caracterizează printr-o diminuare anormală a glucozei din sânge, cel mai adesea printr-o insuficienţă de aport caloric (energie) sau prin excesul de alimente prea dulci, uneori din cauza excesului de tratament cu insulina. Partea pancreasului care secretă insulina, este supractivată. Prin urmare, celulele şi muşchii sunt privaţi de glucoza furnizoare de energie. Această situaţie este opusă diabetului, fiind cauzată de un exces de insulina sau de exerciţiu fizic. Zahărul reprezintă o formă de recompensă, de afecţiune, de blândeţe şi de tandreţe. Conform metafizicii, zahărul reprezintă manifestarea iubirii. În cazul în care sunt afectat de hipoglicemie, îmi pun următoarele întrebări: în acest moment, sunt în căutarea iubirii din mine? Sau aştept să vină din exterior? Mănânc dulciuri pentru a umple această lipsă? Există mai multe manifestări asociate hipoglicemiei: aceasta se poate manifesta pentru că dau prea mult celorlalţi şi nu mai am ce să îmi ofer mie însumi. Sau viaţa mea este în dezechilibru şi aş vrea să abandonez totul şi să fug. În acest caz, am nevoie să încep prin a mă iubi pe mine, prin a-mi respecta nevoile. Hipoglicemia provine din emoţiile mele puternice, dintr-o tristeţe profundă, care provoacă angoasă şi chiar ostilitate şi o aversiune faţă de ceilalţi. Oare am aşteptări, care nu sunt satisfăcute? Refuz ceea ce

vine din exterior, mai ales din partea unei persoane care are autoritate şi sunt foarte contrariat. Este posibil, de asemenea, să am o frică puternică faţă de ceva sau de cineva, care mă dezgustă şi pe care prefer să îl/o evit. Sau pot fi dezgustat de corpul meu fizic, pe care îl văd mereu în oglindă. Trebuie să rezit din toată puterea pentru a evita acest lucru oribil şi odios, care îmi repugnă, pe care îl consider „dezgustător”. Forţele mele sunt amorţite. Poate fi vorba despre un obiect, un gest sau un cuvânt, care m-a lovit „în inimă”. Acel lucru sau acea persoană, pe care o consider respingătoare este şi abjectă! Pot reacţiona încercând să rezist, să lupt pentru ca „situaţia” aceea să se termine cât mai repede. Prin faptul că nu mai ripostez când sunt agresat fizic, celălalt este posibil să se oprească mai repede, decât dacă îi răspund, chiar dacă ceea ce îndur este insuportabil. Încep să consider obositor, cel mai mărunt gest din viaţa mea. Aş vrea să arunc totul, cât mai departe. Hipoglicemia poate apărea, de asemenea, atunci când trăiesc o tensiune sau o presiune interioară excesivă, pe care cred că nu le pot controla. Viaţa mea este dezechilibrată şi mi-am pierdut simţul orientării. O altă cauză „fizică” a scăderii glicemiei poate fi şi o alergie alimentară. Este important să fac investigaţiile fizice necesare pentru a afla la cine sau la ce anume sunt alergic. Când sufăr de hipoglicemie, mă simt slăbit şi acest lucru îmi aminteşte faptul că, uneori, îmi place să mă simt slab şi victimă, pentru a primi astfel atenţia celorlalţi. Este mai uşor decât să rămân ferm pe poziţie şi să mă lupt pentru ideile mele.

Mă joc de-a v-aţi ascunselea şi trebuie să accept să preiau conducerea în viaţa mea. Accept ceea ce mi se întâmplă şi ştiu că, dacă îmi ofer mai mult, voi putea apoi să le ofer şi celorlalţi din iubirea mea. Nu le pot oferi ceva celorlalţi, decât dacă îmi dau mine mai întâi, acel lucru. Decid să îmi fac viaţa mai veselă. Îmi îndeplinesc aşteptările. Corpul meu este înţelept, un prieten fidel, pe

care îl ascult cu atenţie. Îmi accept rolul de leader, în loc să îi urmez pe ceilalţi.

SÂNGE – LEUCEMIE Vezi şi: CANCER, SÂNGE/ANEMIE/ CIRCULAŢIE SANGUINĂ

Cancerul de sânge sau leucemia apare atunci când globulele albe se dezvoltă într-un mod necontrolat. Simbolizează bucuria care nu poate circula liberă în viaţa mea. Am o ură profundă, îngropată în adâncul meu, de multe ori îndreptată spre unul dintre părinţii mei. Mă autodistrug, refuz să lupt. Dacă sunt un copil afectat de leucemie, acest lucru indică un refuz de a renaşte, deoarece sunt foarte profund dezamăgit de ceea ce văd pe pământ. Faptul de a creşte reprezintă un pericol pentru mine. Văd cât de multă presiune trebuie să suport pentru a reuşi şi este mult prea mult pentru mine. Leucemia poate apărea după pierderea unei fiinţe iubite (poate fi vorba chiar şi despre un animal pe care îl iubeam foarte mult}. Sau poate fi vorba despre o distanţă care s-a instalat între mine şi unul dintre părinţii mei, de obicei, tatăl meu şi care, mă afectează foarte mult. Am impresia că trebuie să mă integrez într-o altă familie, într-un alt clan, pentru a mă simţi protejat. Fie că sunt copil, fie că sunt adult, vreau atât de mult să fiu pe plac celor din familia mea şi săle. împlinesc aşteptările, încât ajung „să mă omor” pentru a reuşi acest lucru. Această formă de cancer este legată direct de exprimarea iubirii din interiorul meu. Poate apărea, de asemenea, după un eveniment important pentru mine, care m-a determinat să mă devalorizez. Această devalorizare îmi afectează întreaga fiinţă şi o trăiesc foarte intens şi profund. Să luăm exemplul, unui băiat, care nu a fost primit în echipa de fotbal din oraşul sau di cartierul lui. Este o adevărată dramă! Pentru el, este ca şi cum viaţa nu ar mai avea sens şi nu ar „merita” să fie trăită. Într-un astfel de caz, mă simt demne de dispreţ, am senzaţia că eu nu am dreptul decât la firmituri, în viaţă. Îmi caut locul într-un grup sau într-o familie. Nu mai am motivaţie: nu

mai vreau să îmi construiesc viaţa. Pot avea impresia că trebuie să mă supraprotejez tot timpul, pentru a obţine ceea ce vreau. Este posibil să mă simt lipsit de apărare (de altfel, cei mai afectaţi sunt copiii şi persoanele mai în vârstă...). Este posibil să fi trăit o frustrare intensă şi să-mi fi sufocat în mod violent emoţiile. Dacă iubirea mea sau dorinţa mea de a trăi au fost rănite, într-un fel sau altul, atitudinea mea faţă de dragoste poate deveni neîncrezătoare, confuză şi alienantă. Mă pot izola de sentimente. În Loc să trăiesc cu emoţiile mele, mă prefac că trăiesc. Viaţa nu mai are sens. Mă simt ca un sclav faţă de o altă persoană. Mi-am pierdut identitatea profundă, nu mai vreau să mă apăr. Îmi lipseşte iubirea, mai ales cea a tatălui meu. Într-o anumită măsură, înlocuiesc iubirea cu banii. Eul meu se simte „uzat". Dacă sunt mai în vârstă, după vârsta pensionării, este posibil să îmi dau seama că acum, este prea târziu să îmi mai împlinesc aspiraţiile. Trăiesc o stare de dezamăgire faţă de proiectele mele: fie am prea multe şi sunt apăsătoare, pentru că nu le voi putea realiza pe toate, fie am impresia că acum este prea târziu să le mai realizez. Simt o furie care îmi sfâşie inima.

Accept să mă las purtat de viaţă, în loc să merg împotriva ei. Îmi asigur mijloacele potrivite pentru a trăi cu adevărat, nu doar pentru a supravieţui. Astfel, voi fi mai împăcat cu mine însumi şi nu voi mai simţi nevoia exagerată să mă apăr. Fac abstracţie de trecut şi mă angajez să fiu sincer cu mine însumi, în fiecare moment Reintru în contact cu ideile mele profunde. Am curajul de a-mi arăta emoţiile cele mai ascunse. Fie că sunt adult, fie că sunt copil, trebuie să trăiesc în adevăr şi autenticitate şi să reintru în contact cu viaţa din mine.

SÂNGE – LEUCOPENIE

Leucopenia este scăderea globulelor albe, ducând la dezechilibrul sângelui. Globulele albe devin asemenea unor soldăţei care predau armele. În acest caz, îmi pierd pofta de viaţă, pentru că sufăr prea mult. Pentru a mă

simţi tot timpul în siguranţă şi stăpân pe situaţie, mă forţez să evoluez respectând aceleaşi reguli şi astfel mă împiedic să experimentez lucruri noi, ceea ce poate fi o formă de fugă. Trăiesc o sărăcie emoţională şi am nevoie să mă regăsesc în familie, în calm şi armonie.

Accept să am grijă de mine pentru a-mi reface forţele interioare şi, astfel, să îmi recapăt pofta de viaţă, cu toate plăcerile pe care le aduce aceasta.

SÂNGE – MONONUCLEOZA INFECŢIOASA Vezi şi: ANGINA OBOSEALĂ, INFECŢII, SPLINĂ, CAP

Mononucleoza infecţioasă este o infecţie caracterizată prin creşterea limfocitelor care fac parte din leucocite, globulele albe ale sângelui. Această boală apare mai ales la adolescenţi sau la tineri. Mai este cunoscută sub denumirea populară de boala sărutului, deoarece se poate transmite prin salivă. În cazul în care sunt adult şi sunt afectat de această boală, încerc să aflu ce anume m-a afectat ca şi cum aş fi încă adolescent sau ceva ce îmi aminteşte de adolescenţă, Vreau să trăiesc din plin, simt o schimbare în interiorul meu şi am impresia că trebuie să mă zbat tot timpul pentru a obţine ceea ce vreau. Sistemul meu de apărare se dezvoltă pentru a compensa atacurile şi limitările pe care am impresia că le primesc de la viaţă. Mă simt singur în faţa obstacolelor care apar în faţa mea, mă simt departe de familia mea. Vreau atât de mult să mă simt acceptat de familia mea, de prietenii mei şi/sau de societate! Asemenea unui lup, vreau să fac parte din haită. Mă simt foarte singur, mă simt ca un rebut, ca un deşeu al societăţii. Mă denigrez şi vreau să îi resping pe ceilalţi, chiar dacă, în acelaşi timp, am nevoie să mă agăţ de ei. Acest lucru îmi provoacă o dualitate interioară şi o tensiune puternică. Mononucleoza poate apărea şi atunci când mă simt vinovat faţă de o anumită situaţie, când îi critic pe ceilalţi sau când critic viaţa în general. Are legătură cu o problemă a splinei, deoarece există o creştere a volumului acesteia.

Accept să fac curăţenie în viaţa mea şi să investesc mai multă iubire, faţă de mine şi faţă de ceilalţi. Îmi recapăt curajul şi încrederea în mine şi astfel îmi regăsesc energia şi bucuria de a trăi, care mă ajută să experimentez mai mult iubirea.

SÂNGE – PLACHETE SANGUINE, TROMBOCITE
Vezi şi: SÂNGE COAGULAT-TROMBOZĂ

Plachetele (trombocitele) sunt celule sanguine care joacă un rol important în coagulare. Când numărul de plachete este sub limita normală (tombopenie), este cazul să mă întreb de unde vine dificultatea mea de a mă integra în familie sau într-un grup, cu care mă identific. Există conflicte care fac ca legăturile care există deja, la nivelul acelui grup, să fie precare şi există riscul să izbucnească un conflict, dacă persoanele în cauză nu acţioneaz. Am vrea să intervii, să îndrept lucrurile, dar există ceva ce mă împiedică să fac acest lucru. Mă simt fragil în faţa situaţiei respective, deoarece nu vreau să rănesc pe nimeni. Mă simt singur şi neputincios, fără să ştiu în ce direcţie să merg.

Accept faptul că nu am putere decât asupra vieţii mele. Rămân neutru faţă de deciziile celorlalţi, mai ales cele care îi privesc pe membri familiei mele. Ştiu că suntem cu toţii îndrumaţi în alegerile noastre şi las universul să se ocupe de oamenii pe care îi iubesc. Am grijă de mine şi nu mă las influenţat de cuvintele sau de conflictele celorlalţi.

SÂNGE – SÂNGERĂRI

Sângerările pot fi comparate cu lacrimile, reprezintă tot o pierdere a bucuriei. Atunci când sufăr îmi curg lacrimile, suferinţa mea este atât de intensă încât, parcă am plânge cu sânge. Unde a dispărut bucuria mea de a trăi? De unde vine această suferinţă, această furie, care mă face să văd roşu în faţa ochilor? Poate să aibă o legătură cu întrebările mele despre originile mele, despre apartenenţa mea la clanul familial, despre legăturile mele

de sânge. Sângerările anorectale (sângele din scaun) indică cât de mult mă agăţ de trecut. Acest lucru are drept consecinţă o stagnare, faptul că rămân pe loc. Mă simt înţepenit atât pe plan sexual, cât şi în general, îi acuz pe ceilalţi şi trecutul pentru nefericirile din prezentul meu. Mă retrag în mine însumi, trăiesc în singurătate, pentru a evita să fiu din nou rănit.

Accept şansa pe care o am în viaţă şi îmi regăsesc bucuria de a trăi. Mă eliberez de toată tristeţea şi accept să primesc ceea ce îmi oferă viaţa.

SÂNGE – SEPTICEMIE

Septicemia este o infecţie gravă (o otrăvire totală) a sângelui. Este ceea ce în limbaj popular se spune „a-şi face sânge rău" sau „a-şi otrăvi viaţa". În acest caz, joc rolul victimei şi este important să mă întreb „de cine să le ce anume mă las otrăvit sau pe cine las să îmi contamineze existenţa? Stagnez într-o situaţie, mă simt „pe cale să putrezesc".

Accept să am întreaga răspundere pentru alegerile mele şi conştientizez bucuriile vieţii.

SÂNGE – TROMBOZĂ Vezi şi: SÂNGE/CIRCULAŢIE SANGUINĂ/COAGULARE

Sângele care circulă în venele mele reprezintă bucuria de a trăi. O tromboza, care se defineşte prin formarea cheagurilor de sânge într-o venă sau într-o arteră, provoacă un blocaj, care împiedică sângele să circule liber. Această stare demonstrează faptul că există, de asemenea, un blocaj în eliberarea şi în circulaţia iubirii.

Pentru că mă simt singur, sufăr şi am impresia că dificultăţile de care mă izbesc sunt prea greu de suportat şi că nu sunt capabil să le depăşesc. Îmi pierd bucuria de a trăi. Viaţa mea mi se pare străină, mă simt neglijat, abandonat şi neînţeles. Am impresia că nu mai există iubire în mine, deavin inflexibil, sunt tot mai închis în modul de a acţiona şi a gândi, ceea ce provoacă o întărire a arterelor mele. Lupt împotriva oricărei schimbări şi

înţepenesc pe loc. Există o situaţie sau o credinţă de care mă agăţ şi pe care nu îndrăznesc să o părăsesc? Această manifestare îmi atinge întreg corpul. Este interesant de notat faptul că, tromboza se manifestă mai ales la nivelul venelor. Este posibil să trăiesc o situaţie în care am o dificultate de a primi, mai ales ajutorul celorlalţi (pe plan psihologic, material sau financiar). Cred că pot face totul singur. Reţin iubirea pe loc. Atunci când tromboza apare la picioare, indică o teamă de a merge înainte, o tendinţă de a rămâne „înţepenit" pe loc, fără să mă pot mişca. Mă simt „bătut în cuie", la sol. Poate fi vorba, de asemenea, de nesiguranţa pe care o simt când mă despart de cineva iubit. Încercând să reţin acea iubire, sporesc şansele ca ea să dispară. Mă simt „blocat" în emoţiile mele.

Accept să fiu tot mai deschis faţă de viaţă, şi accept, schimbările ca pe semne ale evoluţiei mele. Îmi exprim frustrările şi devin activ şi creativ.

SÂNGE – VARICE

Varicele apar de obicei, la picioare. Sunt rezultatul venelor dilatate: sângele nu mai poate urca liber spre inimă deoarece valvulele venelor nu mai funcţionează normal.

Picioarele mă ajută să avansez în viaţă, să mă deplasez dintr-un loc în altul. Varicele picioarelor indică o circulaţie sanguină proastă. Pot simboliza faptul că, nu îmi mai convine locul în care mă aflu sau nu îmi place ceea ce fac în prezent. Nu mai găsesc bucurie în ceea ce fac. Poate fi vorba despre o relaţie afectivă sau despre un loc de muncă, care a devenit monoton. Sau o situaţie în familie, unde mă devalorizez, în latura mea feminină. Îmi caut locul, „cuibuşorul" meu. Nu mai vreau să avansez într-o direcţie precisă, dar nu ştiu nici cum să ies din situaţia actuală. Viaţa mea este plină de insatisfacţii, este lipsită de pasiune şi ternă. Devin zgârcit cu zâmbetele şi veselia mea. Vreau tot timpul tot mai mult! Structurile în care funcţionez nu îmi mai convin. Sângele reprezintă bucuria

de a trăi şi circulaţia iubirii mele în univers. Venele sunt mijlocul meu de locomoţie. Sângele din vene se află pe drumul de întoarcere spre inimăv şi aduce cu el toată iubirea pe care a primit-o de la univers. Varicele pot indica existenţa unui puternic conflict emoţional, care este direct legat de capacitatea mea de a mă iubi şi de a primi toată această iubire. Nu mai sunt sincer cu mine însumi. Direcţia spre care merg sau pământul pe care stau nu îmi oferă ceea ce vreau, din punct de vedere emoţional. Acest lucru îmi blochează şi îmi ameţeşte „mişcarea emoţiilor”. Am impresia că trag după mine o greutate imensă, ca un prizonier care trebuie tot timpul să târască după el lanţurile. Uneori este vorba despre o greutate de ordin financiar, banii îmi dau multe bătăi de cap şi sunt foarte zgârcit. În general, am impresia că, mai degrabă suport anumite situaţii, decât să le creez. Sunt ghidat de „trebuie”, de sentimentul de a fi obligat, lucru care mă împiedică să fiu eu însumi şi să fac. lucruri pentru mine. Varicele la picioare, par frecvent, în timpul sarcinii, ceea ce arată existenţa unor frici legate de această stare; ca femeie însărcinată, îmi este teamă să împărtăşesc această iubire cu altcineva, îmi este teamă că îmi pierd individualitatea, în noul meu rol de mamă şi mă sperie toată responsabilitatea faptului de a te ocupa de un copil. Ce loc voi ocupa lângă acel copil şi lângă partenerii meu? Voi avea tot ajutorul şi sprijinul de care voi avea nevoie? Povara responsabilităţilor va fi şi mai grea.

Dacă sunt afectat de varice, mă simt depăşit de situaţie şi îmi este teamă că nu voi face totul, deoarece am tendinţa să amplific micile detalii. În astfel de momente mă pot simţi descurajat. Nu mă simt susţinut şi sprijinit (este interesant de observat că, persoanelor care au varice la picioare, sau celor care trebuie să prevină apariţia lor, li se recomandă purtarea unor ciorapi compresivi). Am impresia că dau mult mai mult decât primesc în schimb. Este important să învăţ să iubesc şi să restabilesc situaţia.

Îmi accept libertatea de a alege şi de a circula liber. Mă fac respectat şi îmi exprim nevoile. Cer ajutorul de care am nevoie. Nu am nevoie să mă justific. Trăiesc îndrumat de inima mea şi am grijă de mine, Mă bucur din plin de viaţă.

SÂNGERĂRI Vezi: SÂNGE-SÂNGERĂRI

SÂNGERĂRI NAZALE Vezi: NAS (SÂNGERĂRI...)

SÂNGERĂRI GINGIVALE Vezi: GINGII (SÂNGERĂRIALE...)

SÂNI

Sânii simbolizează conştiinţa a ceea ce sunt şi generozitatea mea faţă de mine şi de ceilalţi. Sunt simbolul frumuseţii materne. În funcţie de starea lor, pot observa echilibrul care există în viaţa mea, între a da şi a primi, între latura mea feminină şi cea masculină. O stare bună, echilibrată, mă face să fiu cu adevărat fertilă, în toate aspectele vieţii mele. Viaţa mea afectivă este în armonie cu latura mea raţională. O persoană care are sânii mari (fie femeie, fie bărbat) a început, încă de la o vârstă foarte fragedă, să se simtă obligată să joace rolul mamei faţă de ceilalţi, pentru a se simţi iubită. Chiar dacă am această abilitate, de a avea grijă de alţii, îmi dau seama că acţionez astfel deoarece îmi este teamă de respingere şi că, dacă mă simt admirat pentru această latură a mea, îmi voi atrage astfel recunoştinţa celor din jurul meu. Poate eu am nevoie de afecţiune maternă Din contră, dacă am sânii mici, este. posibil să nu am încredere în capacitatea mea de mamă şi să vreau să demonstrez tot timpul că pot face acest lucru. Sânul stâng reprezintă aspectul mai emoţional, afectiv al laturii mele materne, în timp ce sânul drept este asociat cu responsabilităţile mele de femeie, în familie sau în societate. Dacă am sânii moi, care atârnă, este important să învăţ să devin mai femeie în felul meu de a vorbi şi de a acţiona. Sânii reprezintă, de asemenea, feminitatea şi seducţia unei femei. De multe ori sunt admiraţi în mod exagerat. Apariţia sânilor echivalează cu

faptul de a deveni femeie. Acest lucru provoacă o mulţime de reacţii, în cazul femeilor. Este posibil să îmi fie teamă că voi deveni un sex-simbol, că voi fi ridiculizată. Sau poate să îmi fie ruşine, să mă simt stânjenită. Este posibil să nu vreau să am copii, deoarece aceştia îmi reamintesc, conştient sau nu, un „şoc” din trecut. Pot avea anumite temeri cu privire la faptul de a fi, în acelaşi timp, femeie şi mamă. În ce situaţie am avut impresia că nu voi fi la înălţime în rolul meu de femeie sau de mamă?

Accept să primesc, la fel de mult cât dau. Îmi accept feminitatea.

SÂNI (dureri, chisturi) Vezi şi: CANCER LA SÂN, SÂN-MASTITĂ

Atunci când am dureri de sâni, este important să mă verific dacă adopt o atitudine supraprotectoare sau dominatoare faţă de copiii mei sau ceva ce reprezintă copiii mei (de exemplu, un proiect de muncă, de care mă ocup care şi cum ar fi copilul meu sau un membru al familiei, un nepot sau nepoată sau un alt copil pe care îl consider copilul meu sau părinţii mei, care au nevoie de atenţie, ca nişte copii şi de care mă ocup eu acum) sau faţă de partenerul meu. Îmi este teamă sau chiar mi s-a întâmplat să fie luată de lângă mine, o persoană dragă? Poate am fost separată fizic de aceasta sau poate este vorba despre o ruptură în relaţiile mele personale în care comunicarea nu mai există. Nevoia mea neîmplinită, de a avea o legătură cu lucrurile sau cu oamenii, lasă un gol în viaţa mea. Am fost renegată de cineva apropiat şi sufăr mult din această cauză. Sau poate eu am renegat pe cineva apropiat. Trăiesc o angoasă, mă gândesc prea mult la aceste lucruri. Am impresia că libertatea mea este distrusă. Mă ocup prea puţin de emoţiile mele şi vreau să domin, să fiu posesivă. Îi judec foarte aspru pe ceilalţi şi nu vreau să aud ce au de spus. Vreau să controlez totul. Nu am încredere în valoarea mea şi am tendinţa să mă consum foarte mult în iubire, mă pierd în relaţiile mele,

pentru a compensa lipsa de încredere în mine şi lipsa respectului faţă de mine.

Bucuria pe care aş putea să o simt este absorbită de vechile mele supărări sau de grijile, care mă urmăresc de atâta timp. Angoasele mele şi nesiguranţa mea sunt mai puternice decât dorinţa mea de a deveni propriul meu stăpân. Am impresia că trăiesc în păcat. Încerc să înlătur, raţional, toate aceste emoţii. Totuşi, acestea sunt atât de prezente şi sânii mei pot deveni hipersensibili, lăsând să se vadă toată această durere interioară. Un chist poate apărea atunci când mă simt vinovată faţă de un aspect legat de maternitate sau o situaţie în care am trăit un şoc emoţional. Faptul de a vrea să îi protejez prea mult pe cei dragi, mă face să îi împiedic să trăiască, ajung să iau decizii în locul lor şi devin o mamă cloşcă.

Accept să îi las pe cei pe care îi iubesc, să devină autonomi pentru a deveni şi ei, la rândul lor, persoane responsabile. Îmi exprim astfel adevărata personalitate. Merit tot ceea ce este mai bun. Ignorând angoasele, grijile, resentimentele din trecut, sânii mei vor redeveni sănătoşi.

SÂNI-ALĂPTARE (dificultăţi de...) Vezi şi: SÂNt-MASTITĂ

Dificultăţile care apar în alăptare provin, printre altele, din fisuri ale mameloanelor sau o insuficienţă de lapte. În acest caz, îmi este greu să accept rolul de mamă. Am impresia că, acest copil îmi distruge libertatea. Mă percep ca pe o „maşină de produs lapte”. Am o dificultate în a constru legătura mamă-copil, care pare minunată, pengtru majoritatea femeilor. Dar, în cazul meu nu se întâmplă acest lucru şi mă întreb care este „problema mea”! Devin neliniştită, deoarece copilul depinde de mine pentru a trăi. Este cazul să mă întreb: cum aş putea să îi ofer iubire, bebeluşului meu, prin alăptare, când nu mă simt demnă de el? Cu o astfel de atitudine blochez totul. Nu mă respect suficient de mult şi nu îmi ofer iubirea şi tandreţea de care am nevoie. Cum aş putea să îi dau

bebeluşului meu ceea ce nu îmi pot oferi mie însumi? Vreau să fac tot posibilul pentru a hrăni copilul, dau foarte mult şi uit complet de femeia din mine, care a cedat în totalitate locul mamei. Prin urmare mă simt depăşită de situaţie, deoarece vreau să fac totul foarte bine, nu mă simt la înălţimea acestei sarcini şi clachez. Cum aş putea să fiu iubita partenerului meu şi, în acelaşi timp, mama bebeluşului? Trebuie să învăţ să mă adaptez la orice situaţie nouă, să îmi dozez efortul. Laptele puţin, pentru copilul meu, poate indica faptul că eu însămi am foarte puţină hrană afectivă (afecţiune, tandreţe, atenţi etc.) din partea partenerului meu, de când a apărut bebeluşul, care „îmi ocupă tot locul" şi care primeşte toată atenţia. Această situaţie, îmi poate aminti, de asemenea, relaţia cu propria mea mamă, în care simţeam o răceală, un gol, o lipsă. Rolul meu de mamă reactivează acum rănile mele emoţionale în relaţie cu propria mea mamă. Cum să fiu o mamă bună şi o iubită bună, în acelaşi timp? Cum să împac intimitatea mea, cu copilul, pentru a mă simţi bine? Îmi accept corpul şi persoana mea aşa cum sunt. Mă poziţionez şi îmi ocup spaţiul de care am nevoie şi care este al meu. Mă privesc cu iubire şi cu blândeţe. Accept să împărtăşesc această iubire cu ebbeluşul meu, ştiind că el există în viaţa mea, pentru a mă ajuta să devin o persoană mai bună. Îmi oferă bucurie şi iubire necondiţionată. Astfel pot deveni stăpână pe viaţa mea şi pot creşte sentimentul de libertate pe care îl am.

SÂNI (cancer la…) Vezi: CANCER LA SÂN

SÂNI – MASTITĂ

Mastita este o inflamaţie dureroasă a sânului, care poate apărea în timpul alăptării, care devine periculoasă, dacă există o scurgere de puroi din mamelon. În acest caz, tot în relaţie cu maternitatea, este posibil să mă simt obosită după naştere, (sau din alte motive) şi îmi provoc o stare de rău, care mă obligă să întrerup alăptarea, fără să mă simt vinovată. Sau poate am impresia că sunt prea

maternă în relaţie cu partenerul meu sau cu cineva din anturajul meu. Aceste dureri de sân pot indica, de asemenea, faptul că sunt prea dură cu mine însumi. Am impresia că trebuie să mă sacrific pentru familie, pentru muncă sau pentru o cauză foarte importantă pentru mine. Nu mai suport, sunt agresivă şi frustrările se acumulează tot mai mult.

Accept să recunosc faptul că, modul meu de a funcţiona mă împiedică să mă împlinesc. Observ cu atenţie toate calităţile pe care le am. Mă întreb de ce am o nevoie atât de mare de a mă simţi utilă pentru cineva. Acceptându-mi valoarea, nu voi mai avea nimic de demonstrat, nimănui. Dacă îmi ofer mie însumi mai multă iubire, voi putea astfel să o ofer şi celoalalţi, într-un mod dezinteresat, gratuit şi simplu, aşa cum o face un copil. Sunt capabilă să spun da sau nu, în funcţie de ceea ce este bine pentru mine. Accepţi, V să îi las pe ceilalţi să aleagă liberi, învăţ să mă iubesc. Recunosc faptul că, fiecare dintre noi evoluează prin experienţele pe care le are.

SCABIE, RÂIE Vezi: PIELE-SCABIE SAU RÂIE

SCARLATINĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI

SCHELET Vezi: OASE

SCHIZOFRENIE Vezi: PSIHOZĂ-SCHIZOFRENIE

SCIATIC (nervul…) Vezi: NERVUL SCIATIC

SCLERODERMIE Vezi: PIELE-SCLERODERMIE

SCLEROZA Vezi şi: INFLAMAŢIE, SISTEM IMUNITAR

Scleroza o hipertrofie care întăreşte ţesutul conjuncti prezent în întreg corpul. Este important să conştientizez că, dacă sunt afectat de această boală, mă atac pe mine însumi, ceea ce poate determina scleroza să se întindă, la majoritatea organelor. Această hipertrofie provoacă un fel de energie arzătoare, care scoate la suprafaţă furia mult timp refulată. Ţesuturile se întăresc şi la fel şi gândurile mele, atitudinile mele şi se creează un dezechilibru energetic. Îmi întăresc poziţţia faţă de viaţă şi faţă de

persoanele din anturajul meu. Sunt inflexibil şi mă adaptez foarte greu la noile situaţii. Prefer să mă agăţ de vechile mele mentalităţi. Nu mai sunt flexibil, mai ales faţă de ceea ce se întâmplă în cadrul familiei mele. Este posibil să mă simt invadat de ceilalţi. Întregul meu corp sau oricare parte din el poate fi afectat de scleroză. Este important să conştientizez ceea ce trăiesc în interiorul meu. Dacă mă închid faţă de iubire, acest lucru poate însemna că mă consider nedemn de această iubire, că mă simt vinovat sau îmi este ruşine de viaţă.

Accept să fiu deschis faţă de iubire, îmi recunosc valoarea divină, eu sunt totul şi pot face totul. Îmi regăsesc curiozitatea şi lucrurile care mă pasionează.

SCLEROZA ÎN PLĂCI

Scleroza în plăci este o demielinizare, care pare inflamatorie, prin procesul auto-imun al învelişului care înfăşoară căile nervoase ale creierului şi măduvei spinării. Întreg corpul este afectat şi accesele (puseurile) pot surveni în diverse momente ale vieţii. Este ca şi cum întreg corpul meu ar fi într-o capcană, prins într-o cuşcă, care devine tot mai mică, în înlănţuirea evenimentelor. Dacă sunt afectat de scleroză în plăci, acest lucru înseamnă că sunt afectat, în general, de suferinţe puternice şi mă simt descurajat în viaţă. Există ceva sau cineva care mă paralizează, mă simt blocat. Nu mă mai simt vioi în faţa vieţii. Viaţa mea duce lipsă de tandreţe, de „miere” (de-miel-inizare). Trăiesc o revoltă puternică, care îmi animă întreaga fiinţă. Mă simt obligat să fac totul eu singur. Fiind foarte perfecţionist şi intransigent, refuz să mă înşel şi acceptiv cu greu ajutorul celorlalţi. Îmi este greu să accepţi, constrângerile, mai ales pe cele care provin din familia mea. Voinţa mea este tot timpul pusă la încercare. Conştientizez faptul că trebuie să fiu foarte dur cu gândurile mele şi să rămân departe de emoţiile mele. Gândul unui eşec mă îngrozeşte. Îmi este greu să mă iert şi să îi iert pe ceilalţi. Pot să îmi port pică pentru că am lăsat

să scape o oportunitate. Îmi este teamă că voi fi dat la o parte, voi fi abandonat. Sau îmi este teamă că voi cădea, atât în sens propriu cât şi figurat şi că, o astfel de cădere mi-ar putea provoca moartea. Toate aceste frici, care implică o deplasare pe verticală şi care mă pot face să cred că viaţa mea este în pericol, pot declanşa o scleroză în plăci. Poate fi vorba, de exemplu, despre căderea de pe o scară, riscul de a cădea într-o groapă, pierderea bruscă de altitudine în avion, ceva ce îmi cade în cap etc. La nivel simbolic, expresii de genul „a-mi cădea cineva cu tronc” (a mă îndrăgosti) devin periculoase pentru mine. Căderea poate fi fizică, morală sau simbolică. Toate aceste situaţii mi se par bulversante, uimitoare şi sunt siderat. Îmi este teamă că voi cădea de foarte sus sau că „va cădea ceva de sus peste mine” şi voi muri. Sau mă pot simţi degradat de cineva sau de teama că îmi voi pierde protecţia sau o poziţie privilegiată la muncă, de exemplu. Am impresia că nu mai am niciun viitor. Foarte des, mă judec sau îi pot judeca pe ceilalţi foarte sever, ceea ce creează un sentiment de depreciere, de devalorizare şi de diminuare a persoanei mele. Când mă simt diminuat, doborât, am impresia că viaţa mă zdrobeşte şi am tendinţa să cad, în loc să stau în picioare. Pot ajunge chiar să mă opresc, să mă imobilizez, nu mai am forţă se avansez, să mă mişc. Astfel, boala se va manifesta mai întâi la picioare şi pot avea impresia că sunt strivit. Faptul de a-mi reduce capacitatea de a mă deplasa, de a merge, de a mă mişca, îmi poate da senzaţia că astfel sunt mai în siguranţă. Faptul de a nu mai putea merge mai departe, mă poate împiedica să fiu nevoit să fac faţă unei situaţii, pe care vreau să o evit cu orice preţ. Dacă, de exemplu, nu am capacitatea fizică de a repune pe picioare o companie aflată în dificultate, boala mă ajută să evit să am din nou un eşec în care mă devalorizez. Indiferent ce vârstă am, nu mi se dă voie să am proiecte, să mă dezvolt, să îmi exprim părerea. Iau asupra mea povara de a realiza dorinţele

mamei mele sau ale tatălui meu: devin „braţele şi picioarele lor”. Mă mişc repede, dat fiind faptul că sunt neputincios să joc acest rol. Ajung să nu mă consider destul de bun pentru ei. Apărarea mea în faţa acestor frici va consta în a vrea să controlez totul, a vrea ca totul să se petreacă aşa cum vreau eu. Criticile, care de obicei sunt împotriva mea, îmi otrăvesc viaţa. Cred că suferinţa face parte din viaţa mea de zi cu zi şi că nu merit să mă odihnesc. Fac eforturi pentru a mă depăşi şi, cu toate acestea, nu sunt suficiente. Corpul meu obosit refuză să mai ducă lucra aceasta şi îmi dă de înţeles că este posibil ca şi eu să am nevoie de ceilalţi şi că trebuie să învăţ să am încredere în ei. Ma opun fericirii şi valorizării mele. Mă neg pe mine însumi. Faptul că am fost umilit şi degradat mă face să cred că nu valorez mare lucru. Sunt ca un copac care cade. Mă simt abătut. Mă distrug atât de tare cu gândurile mele, iar acum boala mă distruge şi ea. Inflamaţia indică o furie arzătoare şi foarte emoţională, care îmi poate afecta întreaga existenţă. Îmi pot pune următoare întrebare: „Oare chiar îmi doresc să fiu liber cu adevărat?” Poate, inconştient, vreau să mă răzbun astfel pe cineva, care gravitează în universul meu, dar care nu mi-a arătat destul de multă iubire! Această formă de cuşcă, în care se află corpul meu, mă protejează de faptul de a fi obligat să îmi exprim adevăratele sentimente! Dacă tac astfel, mă simt obligat să merg într-o direcţie pentru a le face pep lac celorlalţi, în loc să avansez în direcţia în care vreau eu să merg. În loc să fiu în mişcare, să mă schimb, sunt în inerţie, stagnez. Deoarece nu mai vreau să simt nimic, nervii mei senzitivi sunt afectaţi de boală. Reprimarea emoţiilor poate duce la o incapacitate de a-mi schimba emoţiile şi poate provoca astfel o alterare musculară şi metală. Când sunt afectat de scleroza în plăci, devin dependent de ceilalţi. Devin asemenea unui copil, care vrea ca cineva să se ocupe de nevoile sale de bază. Trebuie să mă agăţ de ceilalţi, pentru a nu cădea,

atât pe plan fizic, cât şi emoţional. Trebuie să mă întreb dacă, responsabilităţile mele de adult sunt prea greu de purtat. Poate prefer să mă întorc la o stare de dependenţă, în loc să fiu nevoit să fac tot timpul eforturi pentru a dobândi sau a păstra ceea ce am. Îmi era atât de bine când mama avea grijă de mine o consideram admirabilă. Dar acum nu voi mai vedea niciodată blândeţea din ochii ei Acum am impresia că viaţa mea este tot timpul agitată, în plină efervescenţă. Corpul meu îmi transmite mesajul să mă relaxez, să mă eliberez de aceste lanţuri. Soluţia se află numai în mine.

Accept' să am încredere în îndrumătorul meu interior şi recunosc în fiecare, prezenţa acestuia, care ne face pe fiecare dintre dintre noi să acţionăm cât putem mai bine. Astfel, voi arăta mai multă flexibilitate şi înţelegere. Accept să dau un sens vieţii mele. Redevin stăpân pe viaţa mea şi îmi asum din plin sentimentele. Aprobarea celorlalţi nu mai este necesară. Îmi accept sentimentele interioare, acestea fac parte din mine. Las la o parte comentariile negative la adresa mea, atât pe cele din familie, cât şi pe cele din jurul meu. Îmi acord mai multă blândeţe. Urmez curentul vieţii şi bucuriile, ei şi astfel voi evolua în mod armonios. Renunţ la rolul meu de clovn şi las să se vadă lumina mea interioară. Pacea mea interioară va deveni tot mai mare în fiecare zi.

SCLEROZA – LATERALĂ AMIOTROFICĂ Vezi: CHARCOT (boala lui…)

SCOLIOZA Vezi: COLOANA VERTEBRALĂ (devieri ale…)-SCOLIOZA

SCRÂŞNIT DIN DINŢI Vezi: DINŢI (scrâşnit din…) MAXILARE (durere de…)

SCRUPULE

Scrupulele apar în cazul unei persoane care simte o nelinişte faţă de propria sa conştiinţă. „Mă doare sufletul", sunt plin de îndoieli. Mă autoanalizez tot timpul. Acest lucru îmi scade nivelul de energie şi poate duce la apariţia

sau la accelerarea îmbătrânirii.

Accept să trăiesc în armonie şi să mă îndrept spre idei noi, astfel îmi regăsesc entuziasmul!

SCURGERI VAGINALE Vezi: LEUCOREE

SENECTUTE Vezi: BĂTRÂNEŢE (afecţiuni de...)

SENILITATE

Dacă sunt o persoană în vârstă şi îmi sunt afectate facultăţile fizice şi psihice, se vorbeşte despre senilitate. Senilitatea este o boală care are legătură cu evadarea, cu fuga de ceva. Prin întoarcerea într-o stare asemănătoare cu copilăria, mă întorc la siguranţa pe care mi-o aduce acea stare. Aleg să îi las pe ceilalţi să se ocupe de mine, vreau să aibă grijă de mine. Mă simt neputincios pe mai multe planuri, mai ales în comunicarea foarte difcâlă, cu ceilalţi. În loc să trăiesc în pasivitate, ca adult, prefer să fiu considerat senil şi să îmi creez astfel un motiv întemeiat pentru ca ceilalţi să se ocupe de mine, să mă trateze ca pe un copil. Îmi pun întrebări de genul: Oare viaţa mea mai merită să fie trăită? ce mai pot realiza acum?

Dacă sunt afectat de senilitate, accept să conştientizez faptul că nu este nevoie să fug nicăieri. Dacă vreau să am parte de atenţia atât de mult dorită, trebuie să o manifest eu însumi. Mă bucur de protecţia divină, trăiesc în pace şi în deplină siguranţă. În fiecare moment din viaţa mea, conştientizez forţa Universului, îmi pot crea viaţa aşa cum vreau eu: trebuie doar să devin propriul meu stăpân şi să cer ajutor atunci când am nevoie, pentru a-mi îndeplini visele.

SEPTICEMIE Vezi: SÂNGE-SEPTICEMIE

SETE Vezi şi: INSOLAŢIE, RINICHI (PROBLEME RENALE), SÂNGE-DIABET

Setea este un fenomen natural, care contribuie la echilibrul substanţelor din sistemul sanguin, precum sarea şi zahărul, printre altele. Când senzaţia de sete este exagerată (polidipsie), gândurile mele sunt tulburate, inima bate foarte puternic, nu mai văd clar, am gâtul uscat

şi îmi este sete. Îmi lipseşte ceva pentru a fi fericit. Să beau! Pentru moment, setea se calmează, dar revine foarte repede, deoarece cauza este în mentalul meu. Este nevoie să descopăr această cauză: ce anume mă deranjează în viaţă? Munca mea pare ceva plictisitor? Ce gând sau ce frică îmi usucă gura sau spiritul? Am impresia că îmi este sete de viaţă? Ce mă nemulţumeşte, ce îmi lipseşte şi nu am niciodată destul? Când voi găsi răspunsul, setea aceasta, în aparenţă de nepotolit, va fi controlată. Condimentele puternice sunt recunoscute pentru calitatea lor de a accentua dorinţa sexuală. Acest excitant, folosit adecvat, poate diminua setea. În schimb, o relaţie. sexuală nesatisfăcătoare va avea ca efect creşterea senzaţiei de sete, amplificarea sentimentului de lipsă. Pentru a umple această lipsă, dorinţa de a bea reprezintă nevoia mea de viaţă, deoarece apa este simbolul vieţii. În cazul în care beau foarte puţine lichide şi îmi este rar sete, am prea multă salivă, înseamnă că sunt prea centrat pe mine însumi, pentru a vedea ceea ce se întâmplă în altă parte decât în „micul meu univers” şi nu sunt suficient de deschis spre lumea exterioară.

Accept să fiu mai deschis faţă de viaţă, faţă de iubire, pentru a găsi în sfârşit soluţia de „a-mi potoli setea”.

SEXUALE (DEVIAŢII ŞI PERVERSIUNI ÎN GENERAL)

Atunci când sunt afectat de o deviaţie sexuală, acest lucru indică faptul că vreau să refulez sau să resping o parte importantă din mine şi trăiesc tot timpul o luptă interioară.

Am fost rănit de multe ori în viaţa mea şi nu îmi dau seama că deviata se datorează unei frustrări. Mă simt prizonier în suferinţa mea, din cauza educaţie mele stricte şi a regulilor societăţii, a propriilor mele limitări şi vreau să îmi amplific sentimentul de libertate şi de putere.

Astfel, corpul meu îmi spune să accept fiecare aspect din mine, pe care îl asociez unui defect. Fiecare fiinţă are o latură masculină şi o latură feminină, Dacă sunt un bărbat,

îmi accept). feminitatea şi dacă sunt femeie, îmi accept latura masculină. Devin modest şi decid să mă afirm fără să îi rănesc pe ceilalţi. Aleg să îmi unific întreaga fiinţă, deoarece fiecare parte din mine vrea să se exprime.

SEXUALE (frustrări, lipsa dorinţei…) Vezi şi: EJACULARE PRECOCE

Fiind de multe ori influenţat de o educaţie prea strictă cu privire la tot ceea ce înseamnă sexualitatea, cred sincer, că organele sexuale sunt ceva imoral şi murdar. Sau este posibil să sufăr de un complex legat de performanţă şi cu cât vreau să îmi îmbunătăţesc această performanţă, cu atât voi reuşi mai puţin. Este posibil să port pică persoanelor de sex opus şi faptul de a-mi nega sexualitatea sau de a refuza să o manifest, este o modalitate de a mă răzbuna: „nu le voi oferi nicio plăcere, ei sau ele nu merită acest lucru!” Astfel, mă pedepsesc pe mine însumi şi mă privez de nevoile mele vitale. Poate fi vorba şi despre diminuarea sau absenţa dorinţei sexuale (anafrodizia). Decepţiile mele şi lipsa mea de interes faţă de viaţă mă determină să trăiesc acelaşi lucru şi la nivelul sexualităţii. Poate fi vorba despre un anumit grad de disperare, cauzat de negativitatea mea faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi.

Este preferabil să accept să-mi trăiesc într-un mod sănătos sexualitatea, deoarece face parte din calitatea vieţii mele. Îmi acord timp pentru lucrurile care îmi fac plăcere, care îmi oferă satisfacţie. Pofta mea de viaţă şi pentru lucrurile bune se va trezi astfel, la fel ca şi cea pentru relaţiile intime şi sexuale.

SEXUALĂ (HĂRŢUIRE…)

Dacă trăiesc o situaţie de hărţuire sexuală, acest lucru indică faptul că trăiesc multe frici, uneori inconştiente şi mă las manipulat de tandreţe sau de o altă formă de iubire. Pot, inconştient, să am o nevoie atât de mare de afecţiune, încât acest mesaj poate fi perceput, de cineva din exterior, în sens negativ. Ceilalţi pot crede că sunt disponibil sau interesat, în timp ce este vorba doar de

nevoia mea de atenţie şi de a fi iubit.

Accept să mă fac respectat ca persoană. Trebuie mai întâi să identific sursele care determină această situaţie, pentru a-mi recăpăta puterea şi a-mi continua viaţa „mai normal”.

SFORĂIT

Zgomotul pe care îl scot când respir în timpul somnului sau care provine de la un obstacol de pe căile nazale sau laringe, se numeşte sforăit. În cazul în care sforăi, trebuie să îmi pun următoarele întrebări: oare mă agăţ de vechile mele idei, de atitudinile mele sau de bunurile materiale? Mă încăpăţânez să rămân într-o relaţie sau într-o situaţie, care nu mai este bună pentru mine? Sunt obosit? Stagnez în vechile mele modele de viaţă, ceea ce îmi îngrădeşte libertatea? Dacă am sinusurile înfundate, mă întreb care este lucrul pe care îl respir greu în timpul nopţii (de exemplu, mirosul partenerului meu, un parfum etc.) Sau poate, vreau să îl „prind” pe partenerul meu, care doarme lângă mine şi să înlătur distanţa care ne separă (atât pe plan fizic, cât şi emoţional). Prin urmare, încerc să mă apropii de el. Sau poate încerc să îi spun, în timpul nopţii, tot ceea ce nu am reuşit să exprim în timpul zilei? Dacă nu mă simt înţeles în cererile mele, am tendinţa de a sforăi şi inconştientul meu continua să se exprime în timpul nopţii, deoarece nu pot să mă exprim altfel. Mă simt prins într-o capcană, în relaţie cu partenerul meu sau în altă relaţie personală. Este important să văd dacă sforăitul se produce când inspir sau când expir aerul: dacă are loc în timpul inspiraţiei, este un strigăt de ajutor, iar dacă are loc în timpul expiraţiei, înseamnă că vreau să îndepărtez un pericol.

Accept să învăţ să mă detaşez şi să fac loc lucrurilor noi. Învăţ să comunic clar şi fără subînţelesuri sau ambiguităţi. Sunt deschis faţă de schimbare şi lucruri noi.

SIDA (SINDROMUL IMUNODEFICIENŢEI DOBÂNDITE)

În cazul în care sunt purtătorul virusului HIV (virusul imunodeficienţei umane) şi starea mea de sănătate este bună, se spune pur şi simplu că sunt, seropozitiv şi, este posibil, să nu dezvolt niciodată boala. Dacă însă sistemul meu imunitar slăbeşte din cauza virusului HI se poate spune că am această boală, SIDA. Dacă sunt afectat de această boală, sistemul meu inimitar are un deficit de celule T (limfocite sau variante ale globulelor albe din sânge şi din limfă) şi devine incapabil de a mă proteja împotriva unor afecţiuni precum pneumonia sau cancerul. Virusul care produce SIDA este transmis prin sânge (sânge contaminat în timpul unei transfuzii de sânge, printr-o seringă infectată sau o rană care intră în contact cu sângele infectat etc.) sau prin contact sexual. Glanda timus (situată în faţa traheii) locul în care se formează celulele de tip T este afectată de boală şi astfel energia inimiiY şi întreg corpul vor fi afectate. Difuzarea celulelor infectate în lichidul extracelular, mai ales în sânge, corespunde energiei emoţionale. Sângele în legătură cu inima simbolizează iubirea şi suferinţele, creativitatea. Astfel, sistemul meu emoţional este în dezechilibru şi incapabil să se exprime liber. Trăiesc o mare culpabilitate faţă de iubire, am impresia că nu sunt la înălţimea aşteptată. Corpul meu devine slăbit şi tot mai vulnerabil în faţa invaziilor exterioare. Este ca şi cum, sistemul meu imunitar nu ar mai putea face diferenţa între ceea ce este bun pentru mine şi ceea ce nu este bun. Este important să conştientizez faptul că îmi refulez emoţiile, precum frica şi furia, că îmi neg întreaga fiinţă şi sunt pe care să mă distrug în totalitate. Reprimării sentimentelor se adaugă, de obicei, o culpabilitate profundă, care mă roade în interior. Nu mă respect aproape deloc şi îmi este frică de judecata celorlalţi. Şi, bineînţeles, pentru că nu îmi place felul în care mă văd ceilalţi, este posibil să fac parte dintr-un grup social, care este foarte des criticat, judecat, chiar neînţeles de ceilalţi, de exemplu, pot fi homosexual,

toxicoman, de rasă neagră, prostituată etc. (categorii care sunt cele mai expuse infectării cu HIV şi care sunt victime ale discriminării, de către restul societăţii. Incapacitatea mea de a mă iubi şi a mă accepta (v aşa cum sunt determină faptul că nu reuşesc să mă protejez, mă simt fără apărare, la fel ca tund când eram copil. Forţa mea interioară care, în mod normal, se sprijină pe iubire, pe acceptare şi pe o dorinţă puternică de a trăi, este acum slăbită şi se distruge treptat. Chiar şi inconştient, moartea poate părea o soluţie pentru disperarea mea. Îmi este ruşine de mine însumi, nu mai sunt în contact cu propriile mele emoţii, este un gol total. A trecut mult timp de când am impresia că nu mai am nicio autoritate asupra vieţii mele. Sunt incapabil să cer ajutor celor apropiaţi, indiferent de doemniul în care am nevoie. Boala aceasta poate este singura modalitate de a avea parte, în sfârşit, de atenţia şi de iubirea părinţilor mei. Mă consider o ruşine pentru familia mea şi ar fi mai bine să dispar Astfel nu aş mai fi o sursă de suferinţă pentru ei, deoarece nu sunt conform aşteptărilor lor. Integritatea mea este atinsă. Este important să fiu conştient de faptul că, virusul HIV este transmis prin sânge sau prin spermă, în timpul relaţiilor sexuale, ambele simbolizează viaţa (o transfuzie de sânge poate salva o viaţă şi, prin actul sexual, pot da viaţă, pot continua linia de sânge). Ambele sunt acte de iubire necondiţionată. Şi atunci cum este posibil, ca prin aceste acte, să poată fi transmisă „moartea”? Unde a avut loc ruptura interioară de iubirea din mine, ruptură care a permis virusului să se instaleze şi să fie stăpân în corpul meu? De ce am devenit propriul meu parazit, în loc să fiu cel mai bun prieten al meu? Descopăr faptul că trăirea unei experienţe sexuale poate fi un fapt plin de revelaţii emoţionale. Chiar şi pe plan spiritual, o experienţă sexuală mă poate face să trăiesc evenimente benefice atunci când energia sexuală se deschide, din chakra de bază, care este sursa elanului meu spiritual. Dacă însă această energie

este prost folosită, doar pentru automulţumire şi complezenţă, se poate întoarce împotriva mea. Fără o sinceră manifestare de puritate, se poate transforma într-o energie bolnavă. Învăţ să recunosc energiile din mine şi le folosesc pentru evoluţia mea.

Accept să am grijă de mine, am încredere în mine şi învăţ să îmi iubesc fiecare parte din mine. Trebuie să renasc din nou şi, de aici înainte, accept să trăiesc pentru mine şi să fiu fericit. Accept cine sunt, adică o fiinţă divină şi extraordinară. Dacă am copii, toate acestea îi vor ajuta să devină la rândul lor stăpâni pe viaţa lor şi să îşi dezvolte şi să-şi accepte fiinţa, în totalitatea ea.

SIFILIS Vezi: VENERICE (boli…)

SINCOPĂ Vezi: CREIERSINCOPĂ

SINDROMUL BĂUTORILOR DE LAPTE Vezi: BĂUTORI DE LAPTE (SINDROMUL…)

SINDROMUL LUI BURNETT Vezi: BĂUTORI DE LAPTE (SINDROMUL…)

SINDROMUL CANALULUI CARPIAN Vezi: crampa scriitorului

SINDROMUL LUI CUSHING Vezi: CUSHING (SINDROMUL LUI…)

SINDROMUL DOWN Vezi: MONGOLISM

SINDROMUL LUI GULINEAU Vezi: NARCOLEPSIE

SINDROMUL LUI GUILAIN-BARRE SAU POLIRADICULONEVRITA ACUTĂ Vezi şi: SISTEM IMUNITAR

Sindromul Guilain-Barre81 se caracterizează prin inflamaţia şi demielinizarea (lipsa de mielină) a numeroaselor rădăcini nervoase. Această inflamaţie este uneori continuarea unei boli infecţioase sau virale sau a unei vaccinări, cel mai: adesea, se pare că rezultă dintr-un dezechilibru imunitar. Este localizată mai ales pe partea inferioară a corpului, dar poate afecta toate rădăcinile nervilor

Mielina: este o substanţă albă din fibrele nervoase

care intră în componenţa nervilor sistemului cerebro-spinal (considerată măduva nervilor) bulbilor rahidieni şi cranieni. În acest caz, mă aflu într-o situaţie în care am impresia că sunt spionat; ceva sau cineva se camuflează ca un cameleon şi vor să mă atace. Sunt tot timpul nervos, în alertă, stau la pândă, nu am încredere în nimeni, mă simt neputincios, deoarece nu îmi cunosc adversarul, care oricum, se presupune că ar trebui să mă protejeze. Există „un chip cu două feţe”, ca şi mine uneori şi acest lucru mă deranjează. Devin hipersensibil la tot ceea ce este în jurul meu, pentru a evita pericolul şi mă simt neputincios să reacţionez, deoarece nu ştiu de unde va veni acel atac. Este posibil să îmi port pică deoarece am spus sau am făcut ceva şi am un sentiment de culpabilitate. Am impresia că am trădat pe cineva sau că am fost trădat Pot descoperi informaţii care mă vor oblige să exclude pe cineva din viaţa mea. A fost tăiat un contact între mine şi cineva sau o situaţie. Pierderea unui prieten bun mă sperie şi este posibil să reacţionez având relaţii sueperficiale cu oamenii, pentru a-mi proteja astfel sensibilitatea. Această ruptură poate fi şi faţă de mine însumi, deoarece există un conflict între individualitatea mea şi sufletul meu: uneori mă neg pe mine însumi.

Accepţi, să conştientizez şi să înţeleg de ce minciuna şi îndoiala sunt prezente în viaţa mea şi, începând de acum voi trăi în adevăr, în fiecare moment, indiferent dacă va fi faţă de mine sau faţă de ceilalţi. Astfel voi putea dezvolta relaţii sincere, profunde şi durabile cu ceilalţi. Am o protecţie naturală şi viaţa mea devine tot mai calmă şi mai luminoasă.

SINDROMUL IMUNODEFICIENŢEI DOBÂNDITE Vezi: SIDA

SINDRMUL MARFAN

Boală de tip ereditar, care atinge fibrele ţesutului conjunctivi responsabil de anomaliile ocular şi cardiac. Această boală se întâlneşte la persoanele de talie înaltă cu

articulaţii foarte suple, care prezintă anomalii cardiace şi în special ale aortei. Există oare secrete de familie care au fost ascunse de mine? Există o legătură care nu a fost stabilită cu trecutul. Calea inimii a fost blocată prin lipsă de comunicare. Care este motivul care mă împiedică să comunic cu părinţii mei sau alţi membri ai familiei extinse?

SINDROMUL DE OBOSEALĂ CRONICĂ Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ (SINDROM DE...)

SINDROMUL PREMENSTRUAL Vezi: MENSTRUAŢIE-SINDROM PREMENSTRUAL

SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER (S.RAS.) SAU PNEUMOPATIE ATIPICĂ Vezi şi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE, RESPIRAŢIE

Sindromul respirator acut sever (S.R.A.S.) denumit şi pneumopatie atipică, este o infecţie pulmonară gravă, caracterizată prin apariţia bruscă a unei febre de peste 38° C, însoţite de alte simptome respiratorii precum tuse, sufocare sau dificultăţi de respiraţie. Îmi este frică, respir greu, mă sufoc, am febră. Temperatura urcă în mine, atunci când mă simt blocat într-o situaţie, în cuplu, la şteviciu sau în altă parte. Ştiu că spaţiul meu vital trebuie revizuit, deoarece situaţia în care mă aflu acum, mă sufocă. Îmi este teamă să mă fixez undeva, fricisă-mi iau un angajament. Mă simt invadat din toate părţile de oameni care îmi otrăvesc existenţa. Este foarte urgent să conştientizez aceste lucruri, pentru a mă elibera de frici şi a-mi asuma din plin existenţa. Îmi analizez fricile legate de angajament.

Accept să descopăr situaţiile în care îmi pot găsi locul cuvenit şi mai este timp să mă dezangajez, să mă eliberez şi să rup sau să schimb ceva în comportamentul meu. Învăţ să aleg în funcţie de nevoile mele şi îmi regăsesc în armonia, respir cu toată forţa.

SINDROM DE SUPRAUTILIZARE Vezi şi: SPATE, INFLAMAŢII, TENDOANE

Sindromul de suprautilizare este o afecţiune care

apare mai ales la muzicieni.

Se caracterizează prin inflamaţia tendoanelor de la degete, de la încheieturi, de la coate, şi uneori, de la umeri sau de la gât Poate provoca şi dureri de spate. Se spune că poziţiile inconfortabile pot face ca 53 % dintre muzicienii unei orchestre să sufere de dureri de spate. În cazul în care sunt muzician, sunt adeseori prins în spaţii închise şi strâmte, cu un confort prea puţin adaptat la natura meseriei. Când umerii mei sunt afectaţi, este posibil ca, lungile ore de practică să mă determine să consider munca foarte greu de suportat Nesiguranţa locului de muncă şi competiţia foarte dură din acest medium mă fac să trăiesc frici puternice şi nu mă simt suficient de susţinut; şi de aici provin durerile mele de umeri.

Accept să fiu flexibil şi să îmi armonizez energia mentală şi spirituală atunci când tendoanele mele sunt afectate. Fiecare parte din corp îmi trimite un mesaj despre ceea ce trăiesc. Chiar dacă afecţiunea poate părea să aibă o legătură cu profesia mea de muzician, totuşi, nimic nu este întâmplător. Identific partea implicată pentru a face conştientizarea şi a mă simţi mai bine în ceea ce fac.

SINDROMUL UNGHIILOR GALBENE Vezi: UNGHII GALBENE (SINDROMAL „J

SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN Vezi: ÎNCHEIETURA MÂINII-SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

SINUCIDERE Vezi şi: ANGOASĂ, ANXIETATE, MELANCOLIE

Dacă mă gândesc la sinucidere, iau decizia de a mă autodistruge. Mă simt golit de energie. Această idee îmi bântuie gândurile tot timpul. Devin melancolic, solitar, plin de amărăciune. Nu mai reuşesc să am un contact cu lumea exterioară, trăiesc în peştera mea, în ere nu ia pe nimeni să intre, deoarece „nimeni nu mă înţelege”.

Suferinţa mea este atât de mare, încât nu mai văd lumina. Este o suferinţă insuportabilă. Sinuciderea are

legătură cu evadarea, cu fuga. Mă pot întreba de ce anume vreau să fug, de durerea mea interioară, de responsabilităţile mele, de golul meu interior, de lipsa mea de iubire etc. Dacă consum droguri, alcool şi am o alimentaţie săracă în nutrienţii esenţiali pentru echilibrul meu interior pentru sistemul meu nervos, pot, în anumite condiţii, să am idei legate de sinucidere. Sau, mă pot gândi la sinucidere atunci când vreau să pedepsesc pe cineva, el sau ea vor purta astfel culpabilitatea de a nu mă fi iubit destul.

Accept să am încredere, închid ochii: lumina este în inima mea. Vorbesc cu cineva despre problemele mele sau scriu despre toată depresia pe care o trăiesc şi cer ajutor celorlalţi.

SINUS PILONIDAL Vezi şi: SPATE/PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI, INFECŢII

Sinusul pilonidal este o infecţie a sistemului pilos, la nivelul muşchiului de lângă coccis, la baza coloanei vertebrale. În cazul în care sunt afectat de această boală, trăiesc o frustrare, iritare sau revolt faţă de o situaţie în care nevoile mele de bază sunt în pericol şi nu mai pot fi împlinite aşa cum vreau eu. Această stare de „lipsă” îmi poate aminti o situaţie din copilărie sau chiar din perioada intrauterină, când am avut impresia că îmi lipsea ceva sau cineva, vital pentru mine, în acel moment. Poate fi vorba despre un element fizic, de exemplu, un loc cald în care locuiam, haine confortabile, toate acestea fiind legate de planul afecţi de iubirea şi de tandreţea părinţilor mei.

Oricare ar fi acea situaţie, este important să accept). să îi cer Universului să mă ajute, astfel încât toate nevoile mele de bază să fie împlinite şi să am deplină încredere în el. Trebuie să accept, de asemenea, faptul că am trăit o lipsă când eram copil, iar această situaţia a existat pentru a mă învăţa să îmi dezvolt încrederea şi să apreciez tot ceea ce am avut şi ceea ce am astăzi şi să conştientizez acest lucru.

SINUZITĂ Vezi: NAS-SINUZITĂ

SISTEM IMUNITAR Vezi şi: SIDA

Apărarea organismului este asigurată de sistemul imunitar, care este esenţial pentru a mă proteja de agresiunile din exterior, precum bacteriile, viruşii, ciupercile microscopice şi orice alte probleme. Sistemul imunitar recunoaşte celulele străine, agenţii infecţioşi patogeni, dar şi celulele dintr-un alt organism şi astfel poate respinge implanturile. Fără o funcţionare bună şi completă a acestui sistem, aş fi mort. Sistemul imunitar este în relaţie directă cu stările mele emoţionale şi o suferinţă puternică pe care o trăiesc, poate reduce mult forţa acestuia. Celulele imune se dezvoltă la început în măduva osoasă şi cele care se transformă în celule T sunt transportate, la maturitate, până la glanda timus, situată lângă inimă. Celulele T joacă un rol primordial în identificarea şi eliminarea celulelor sau substanţelor străine şi nocive pentru corp; trebuie să fie, de asemenea, capabile să recunoască ceea ce este bun pentru organism. În scopul de a-mi menţine corpul într-o stare de sănătate cât mai bună, celulele. T diferenţiază, discern, tolerează sau resping, la nevoie elementele străine. Sistemul imunitar se ocupă de sistemul de referinţă şi deci, de ceea ce sunt, de individualitatea mea. Îmi păzeşte fortăreaţa (fizică şi emoţională) şi îşi foloseşte rezistenţa pentru a combate agenţii periculoşi. Localizarea glandei timus, faţă de inimă mă face să conştientizez şi mai bine relaţia existentă între corp şi spirit. Sistemul imunitar răspunde sentimentelor şi totalităţii gândurilor mele, fie că sunt pozitive, fie că sunt negative. Astfel, toate gândurile legate de furie, de supărare, de ură, de resentimente şi de autodistrugere vor avea tendinţa de a slăbi sistemul imunitar. Pe de altă parte, orice gânduri de iubire, de armonie, de frumuseţe şi de pace interioară vor avea tendinţa de a întări sistemul imunitar. Timusul este glanda endocrină care are legătură cu chakra (centrul de energie

al) inimii. Aşadar, când sistemul meu imunitar este atins, nevoia mea de iubire este, de asemenea, foarte mare. Creierul este şi el foarte legat de sistemul imunitar şi anumite stări de pirit au un efecta puternic care poate afecta funcţionarea sistemului. Conştientizez faptul că, sistemul meu imunitar poate fi foarte ocupat să înlăture propriile mele gânduri negative (inamicul interior) în loc să elimine agresiunile din exterior (inamicul exterior). Acest sistem poate slabi dacă principala mea preocupare este să mă îndoiesc de locul şi de respectul pe care mi le acord. Acest lucru îşi poate avea originea în copilăria mea, în relaţie cu unul dintre părinţi: simţeam că cuibul meu era în pericol, aveam impresia că un vânt de nebunie plana deasupra casei. Mă aflu într-o dinamică de autodistrugere emoţională. Mă uit pe mine însumi, mă consider mai puţin important decât ceilalţi, negând astfel cine sunt şi nu îmi exprim adevăratele nevoi? Mă întreb ce valorez şi ce le pot oferi celorlalt Viaţa mea este plină de condiţii pentru a îndeplini lucruri sau pentru a fi fericit, pur şi simplu. Mă resemnez prea uşor în faţa obstacolelor care se ridică în faţa mea, deoarece nu îmi mai doresc să trăiesc. Nu mai am niciun motiv să mă apăr. Deoarece nu sunt capabil să văd ceea ce este bun sau rău pentru mine, să identific clar cine sunt faţă de ceilalţi, fără să judec şi fără autocritică, sistemul imunitar nu mai poate să mă protejeze. Nici măcar nu mai ştie dacă trebuie să îşi facă treaba, pentru că eu nu mai arăt nicio dorinţă intensă de a trăi.

Accept, începând de acum, să identific emoţiile pe care le trăiesc, oricare ar fi acestea. Începând de acum îmi formez obiceiul de a mă debarasa de deşeurile care mă împiedica sau pot diminua eficienţa sistemului meu imunitar. Mă ocup de sentimentele de tristeţe, de singurătate, de abandon, de devalorizare etc. Şi încerc, prin intermediul situaţiilor în care trăiesc acdeste emoţii, să văd mesajul sau lecţia de viaţă pe care o am de învăţat. Astfel, restabilesc echilibrul dintre viaţa mea interioară şi

cea exterioară şi sistemul imunitar devine pe deplin" funcţional. Mă detaşez de valorile şi de aşteptările societăţii şi îmi construiesc propriile mele perefrinţe. Astfel mă conectez la puterea mea creatoare şi de vindecare, care îmi hrăneşte şi îmi întăreşte imunitatea naturală. Îmi descopăr bogăţia interioară. Iau decizia de a învăţa să mă simt bine cu mine însumi şi sunt mai în măsură să am o viaţă socială mai bogată şi fondată pe adevăratele valori.

SISTEM LOCOMOTOR Vezi şi: OASE

Sistemul locomotor este legat de mobilitatea mea şi de flexibilitatea mea, precum şi de deschiderea mea interioară şi exterioară. Cuprinde oasele, muşchii, t tendoanele şi ligamentele. Structura care susţine întreg corpul este formată de oase. Oasele simbolizează principiile mele morale, structura mea, onestitatea, verticalitatea, stabilitatea. Când devin prea rigid în gândurile mele, oasele mele devin de asemenea rigide şi există riscul de a se sparge foarte uşor. Extremităţile corpului meu şi ale muşchilor simbolizează acţiunea şi, mişcarea. Cu ajutorul mâinilor pot „prinde" lucrurile şi le pot reţine. Picioarele mă ajută să avansez în viaţă. O dificultate legată de mişcare indică o frică de a progresa. O lipsă de modetsie sau un refuz de a fi flexibil sau de a-mi recunoaşte greşelile are ca efect o durere la articulaţia genunchiului. Picioarele reprezintă stabilitatea. Cu ajutorul lor păstrez contactul cu pământul, „sunt cu picioarele pe pământ". Fiecare parte a corpului meu mă ajută să-mi conştientizez felexibilitatea sau rigiditatea.

Accept. să mă simt liber în mişcările mele şi să îmi ascult corpul, deoarece el este indicatorul stării mele interioare.

SISTEM LIMFATIC Vezi şi: GANGLIONI (LIMFATICI)

Sistemul limfatic este compus din ganglioni şi vase care transportă limfa până la curentul sanguin. Joacă un rol important în funcţionarea sistemului imunitar. Sistemul

limfatic funcţionează, într-un anumit fel, în paralel cu sistemul sanguin, Este legat mai mult de partea emoţională, afectivă a fiinţei mele, de umori. Dacă sistemul limfatic este legat mai mult de partea afectivă a corpului meu energetic sau astral, sistemul nervos este legat de gânduri. Iubirea este cea mai bună modalitate de a păstra sistemul limfatic sănătos şi eficient.

SISTEMUL NERVOS Vezi şi: NERVI

Sistemul nervos este format din nervii şi din centrele nervoase care folosesc la coordonarea şi la comanda diverselor părţi din corp (emisie) precum şi la receptarea informaţiilor senzoriale, psihice şi intelectuale. Sistemul nervos este direct legat de gândurile mele în raport cu partea corpului meu energetic sau mental. Este sistemul de conectare electrică pe plan fizic, care ajută gândurile să acţioneze în această lume. Sistemul nervos este afectat (neuropatie) atunci când acord prea mare atenţie părţii mele raţionale, în detrimentul emoţiilor şi al intuiţiei mele. Totul este gândit, analizat, programat, organizat în viaţa mea şi îmi este greu să fac loc pentru spontaneitate, pentru plăcere, bucuria de a trăi, emoţiile pe care am tendinţa de a le reprima. Trăiesc multă tensiune interioară, am dificultăţi în a gestiona situaţiile pe care le trăiesc în fiecare zi. Neuronii mei se „supra-încălzesc”. Accept să învăţ să îmi umanizez comunicarea şi relaţiile interpersonale pentru a conştientiza pe deplin emoţiile pe care le am. Astfel voi putea să îmi trăiesc din plin viaţa, într-un mod echilibrat.

SLĂBICIUNE (STARE DE...) Vezi şi: ASTENIE NERVOASĂ

Am o stare de slăbiciune atunci când simt o lipsă de forţă în general. Pot de asemenea să am senzaţia că îmi voi pierde cunoştinţa. Sunt hipersensibil şi trăiesc un conflict sau o emoţie puternică. Conştientizez ceea ce se întâmplă, dar nu vreau să fiu acolo şi să înţeleg ce se întâmplă. Simt nevoia să mă întind pentru a îmi „recăpăta simţurile”.

Această slăbiciune poate proveni dintr-o situaţie faţă de care am un mare disconfort, deoarece nu ştiu cum să mă poziţionez. De multe ori este implicat un membru al familiei mele. Este ca şi cum altcineva ar avea controlul asupra celei situaţii şi eu nu pot face nimic, ceea ce îmi conferă un puternic sentiment de neputinţă. Simplul fapt de a mă gândi la acest lucru poate declanşa o stare de slăbiciune, care este o formă de a fugi. Acest fapt scoate în evidenţă indiferenţa mea faţă de viaţă, lipsa mea de interes. Trăiesc în rutină, atât la muncă cât şi în viaţa personală şi mă simt slab faţă de tot ceea ce este în jurul meu.

Accept să fac faţă realităţii cu forţă şi curaj. Sunt conştient de faptul că pot alege să mă poziţionez sau să îi las pe ceilalţi să ocupe mai mult loc: doar de mine depinde să fac ceea ce este necesar. Îndrăznesc să exprim ceea ce simt pentru a-mi recăpăta locul cuvenit. Fac alegerea potrivită pentru binele meu şi cel al apropiaţilor mei. Mă înconjor de lumină, mă las cuprins de iubire.

SLĂBIREA Vezi şi: ANOREXIE, EXCES DE GREUTATE

O subalimentare poate antrena slăbirea, iar un consum excesiv de alimente se transformă în obezitate. În ambele cazuri, intestinul gros asimilează prost alimentele.

Nervozitatea, anxietatea, consumul de medicamente, marile frici sau marile bucurii sunt factori ce fac ca o persoană să se îngraşe sau să slăbească. Dacă sunt o persoană slabă, sunt adesea foarte emotivă şi cu o mare sensibilitate şi nu ştiu întotdeauna cum să-mi exprim sentimentele, căci, fiind deja rănită, vreau să mă protejez pentru a nu mai suferi datorită sarcasmului celor din jur. Am tendinţa de a mă respinge sau de a mă înverşuna împotriva anumitor lucruri sau persoane. Dispreţuiesc uşor ceea ce este în jur şi păstrez o anume distanţă faţă de alţii. Pot avea senzaţia că trebuie să fug, să abandonez ceva sau pe cineva pentru a supravieţui, trăind astfel impresia de

laşitate. Pot avea impresia că sunt abandonat. În anorexie există adesea o legătură cu mama sau cu imaginea mamei. Aceeaşi sensibilitate se regăseşte şi la o persoană cu un exces de greutate, ea încercând să creeze o protecţie, o barieră prin intermediul fizicului său foarte impozant. Oamenii anorexici refuză să trăiască, preferă mai degrabă să moară decât să accepte iubirea. Obezitatea are o legătură cu imaginea de sine şi adesea, cu imaginea tatălui. Atât într-un caz cât şi în celălalt, trebuie să găsesc modul de a asimila viaţa în manieră sănătoasă şi echilibrată.

Acceptându-mă aşa cum sunt, mă pot lega şi reconecta cu ceilalţi într-o manieră conştientă, care-mi va încălzi inima.

SOMN (BOALA SOMNULUI…) Vezi: NARCOLEPSIE

SOMN (TULBURĂRI DE…) Vezi: INSOMNIE

SOMNAMBULISM (SOMNAMBUL)

Atunci când sunt somnambul, mă plimb de colo-colo, fiind adormit, fără să fiu conştient de acest lucru. Acest lucru simbolizează faptul că, trăiesc o tensiune interioară foarte puternică, uneori inconştientă. Încerc să fug de o situaţie, care mă preocupă foarte tare. Mă „exprim” astfel pentru a lăsa să iasă această tensiune. De multe ori, experimentez o stare (chiar inconştient) de a fi „în afara corpului meu”. Când se întâmplă acest lucru, corpul meu astral îmi conduce corpul fizic, pentru a ieşi „în afara corpului meu”. De aceea, când sunt somnambul pot merge cu ochii închişi şi pot „vedea” totuşi obstacolele, deoarece le văd cu vederea corpului meu astral. Gândesc prea mult şi trăiesc multe dualităţi. Mă simt strivit de „trebuie”. Este ca şi cum aş trăi într-o închisoare din care, noaptea, vreau să evadez. Mă simt o povară pentru familia mea sau pentru societate. Îngrijirile de care am nevoie mă apasă foarte tare. Nu vreau să fiu găsit Trăiesc în globul meu de sticlă, departe de ceilalţi. Nu prea am încredere în mine şi este greu să merg înainte în viaţă (merg în întuneric), pentru că

nu am încredere în vocea mea interioară.

Pentru a ameliora această stare din viaţa mea, acceptiv să comunic mai mult ceea ce trăiesc în relaţie cu partenerul meu, cu părinţii, cu un prieten sau pur şi simplu, să scriu toate acestea. Astfel îmi pot regăsi calmul interior şi pot să îmi reglez somnul. Trăiesc într-un mod mai spontan. Îmi manifest creativitatea, las să se exprime energiile refulate şi ştiu că pot avansa în viaţă cu încredere.

SOMNOLENŢA

Somnolenţa este legată de ficat, care poate lucra mai lent. Pot să am o stare de somnolenţă, după o masă consistentă. Este un mod plăcut de a prelungi momentul. Nu mă mai gândesc la nimic, mă las dus de viaţă. Totuşi, această stare poate indica şi o digestie lentă şi, în acest caz, trebuie să mă întreb ce anume este greu de digerat în viaţa mea actuală. Este foarte normal să vezi: un bătrân care adoarme în timpul zilei, deoarece a ajuns în ultima parte a vieţii sale. Stă liniştit, obosit, aşteptând moartea. Dar, dacă sunt un adult şi mi se întâmplă des să am o stare de somnolenţă, în timpul zilei, inconştient, poate fi un semn că refuz viaţa, mă ascund, fug pentru a nu mai fi nevoie să fac alegeri, să iau decizii, să acţionez. Sunt moale, inacti greoi. Mă închid în cochilia mea şi am multe momente de introspecţie.

Accept să reiau contactul cu viaţa, să devin actor şi creator al vieţii mele. Dacă nu fac acest lucru, este posibil să acumulez frustrări.

SPASM

Un spasm se produce atunci când unul sau mai muţi muşchi se contractă şi se dilată, în mod involuntar şi aritmie. Spasmele sunt ca un nod. Mă crispez, vreau să reţin iubirea, îmi este teamă că voi pierde o persoană pe care o iubesc atât de mult. Aceste spasme creează în mine un sentiment de nelinişte, de neputinţă. Acest nod de suferinţă, pe care nu reuşesc să îl controlez provine dintr-o

mulţime de nemulţumiri sau iritări, care dau un gust amar vieţii mele. Mentalul se relaxează în timpul nopţii, iar acesta este unul dintre motivele spasmelor nocturne. Trăiesc emoţii şi culpabilitate legate de. sexualitate.

Recunosc faptul că acest nod mă sufocă şi accept să mă detaşez pentru a păstra iubirea în jurul meu.

SPASMOFILIE Vezi şi; TETANIE

Spasmofilia este un sindrom legat de o stare de hiperexcitabilitate neuromusculară cronică. Când sunt afectat de spasmofilie, înseamnă că mă deprim foarte uşor şi consider fiecare eveniment al vieţii mele, o dramă. Trăiesc o stare de nesiguranţă şi îmi este greu să-mi gestionez emoţiile şi comportamentele în relaţie cu influenţele exterioare. Mă gândesc la tot felul de probleme, fie că sunt ale mele, fie că sunt ale altora. Am o mare dificultate de a mă relaxa, de a aprecia viaţa din plin. Cum trebuie să mă poziţionez? Care este locul meu pe pământ? Sunt deconectat de nevoile mele şi sunt plin de supărare. Fac pe surdul faţă de exterior şi îmi lipseşte iubirea faţă de mine însumi. Astfel resping iubirea celorlalţi. Este ca şi cum, corpul meu ar vrea să exprime ceva ce am reprimat tot timpul. Sunt nefericit şi neputincios faţă de incapacitatea mea de a mă exprima prin cuvinte sau prin gesturi. Mă decid să îmi relaxez mentalul şi să nu mai întreţin dramele, pentru a participa la mişcarea vieţii şi a, face loc lucrurilor noi.

Accept să respir viaţa din plin, să îmi exteriorizez suferinţele, durerile şi tot ceea ce trebuie să iasă din mine, pentru a fac loc calmului, păcii interioare şi blândeţii. Accept să îmi acord bucurii, să mă relaxez, să petrec momente frumoase şi să consider situaţiile care apar, ca pe o experienţă. Astfel, voi participa din plin la toate frumuseţile acestei lumi şi voi voi vedea viaţa ca pe o aventură palpitantă, plină de bucurii şi de fericire.

SPATE

Spatele reprezintă sprijinul şi suportul vieţii. Este

partea corpului care mă protejează dacă mă simt neputincios faţă de persoană sau o situaţie „întorc spatele”. Dacă povara mea este prea grea, dacă nu am sprijin şi nu mă simt suficient de susţinut (pe plan afecţi material etc) spatele meu va reacţiona în consecinţă şi anumite dureri îşi vor face apariţia. Dacă ajung la limita suportabilităţii, spatele meu nu mai rezistă şi apar afecţiunile. Am impresia că supravieţuirea mea este în pericol şi că ceilalţi sau viaţa însăşi, mă vor „lăsa baltă”. Nu mai suport ceea ce mi se întâmplă. Este posibil chiar să am impresia de a fi încremenit, într-o anumită situaţie sau de a „căra tot timpul pe cineva în spate”. Conştientizez faptul că mă sprijin de ceva sau de cineva, din afara mea. Deoarece nu am totală încredere în ceilalţi, îmi este greu să avansez. Trăiesc o frustrare, mă simt prins şi limitat în lucrurile pe care care aş vrea să le mişc înainte. Nu mai sunt capabil să dozez bine lucrurile, pentru a lua deciziile potrivite. Pot avea spatele larg şi să fiu capabil să car mult sau să mă înclin umil, să mă aplec din respect sau din acceptare.

Oricare ar fi motivul, o durere de spate indică faptul că, poate vreau să mă salvez de ceva, lăsând acel lucru în spatele meu, deoarece cu spatele ascund experienţele care mi-au provocat confuzie sau suferinţă. Plasez tot ceea ce nu vreau să văd celorlalţi, jucând astfel rolul struţului. Ascund, de asemenea, trecutul meu şi tot ceea ce este inconştient sau necunoscut. Pot chiar să ascund şi visele mele şi dorinţele mele, pe care nu cred că le pot realiza. Sunt profund rănit şi incapabil să-mi exprim deocamdată emoţiile blocate. Refuz să văd ceea ce nu constituie treaba mea! Poate am primit „o lovitură pe la spate” şi trăiesc această situaţie ca pe o trădare. Dacă durerea este provocată de o vertebra deplasată04 mă întreb în ce situaţie sunt revoltat, care este idealul la care aspir, dar într-un mod agresiv? Mă opun cu toată forţa, deoarece îmi este teamă de responsabilitate. Un spate suplu, dar

puternic indică o anumită suplețe mentală şi o mare deschidere de spirit, contrar unei amorţeli dorsale, care semnifică orgoliu, putere şi refuzul de a ceda. Fiind aşezat confortabil pot avea impresia că sunt protejat, mă aflu în siguranţă deplină. Totuşi, chiar dacă spatele meu foloseşte la a ascunde aceste lucruri nedorite şi dacă vreau „să joc rolul struţului”, accept să văd şi să exprim ceea ce mă deranjează. Acţionând astfel, mă eliberez de povara grea pe care o port. Dacă durerile de spate sunt mai degrabă musculare, acestea indică o atitudine rigidă faţă de situaţiile pe care le întâlnesc în viaţă. Am nevoie să fiu susţinut, deoarece dacă nu se întâmplă acest lucru, cred că voi lăsa totul să se prăbuşească. Postura adoptată oferă indicaţii despre felul în care trec prin situaţiile din viaţă. Sunt în reacţie faţă de autoritate, dacă vreau să îmi susţin poziţia faţă de cineva sau într-o situaţie, îmi voi îndrepta spatele, din orgoliu. Dacă, din contră, sunt într-o situaţie de supunere, dacă îmi este frică, mă simt slab, o să-mi îndoi spatele. Cu cât preocupările mele sunt mai mari, cu atât mă va durea mai tare spatele. Accept să eliberez energiile reţinute în locurile care mă dor! pot să integrez mai mult dificultăţile vieţii prin scris, în dialog sau comunicare. Aleg modalitatea care îmi convine mai mult şi las viaţa să curgă în mine, pentru a învăţa să mă exprim mai mult şi să mă afirm atunci când am nevoie.

Accept faptul că viaţa mă susţine în fiecare moment şi îmi îndrept umerii ştiind că am forţa necesară pentru a-mi realiza toate proiectele. Accept să mă sprijin pe resursele mele interioare. Intuiţia mea mă îndrumă în acţiuni care mă ajută să-mi împlinesc obiectivele.

SPATE (durere…) – PARTEA SUPERIOARĂ (7 vertebre cervicale)

Partea de sus a spatelui corespunde regiunii inimiiv şi centrului de energie cardiac. În această zonă se vede dacă am sau nu forţa de a-mi purta emoţiile. Durerile de spate sunt legate de primele stadii ale concepţiei, de nevoile de bază şi de structura fundamentală a fiinţei. Cele 7 vertebre cervicale sunt cele mai afectate din această zonă. Vertebrele cervicale au legătură cu comunicarea (mai ales cea verbală) şi cu gradul meu de deschidere faţă de viaţă. Naivitatea mea mă poate face vulnerabil la acest

nivel. Dacă am impresia că ceilalţi vor să mă judece, să mă critice sau să mă rănească, aş putea fi afectat pe acest plan şi am tendinţa de a mă închide în mine. Vertebrele cervicale sunt în relaţie cu capacitatea mea de comunicare, de afirmare şi de opunere sau supunere în faţa justiţiei. Vertebrele cervicale C1, C2 et C3 vor fi atinse în mod special dacă mă devalorizez la nivelul capacităţilor mele intelectuale în timp ce, vertebrele cervicale situate mai jos, vor reacţiona la nedreptatea pe care pot avea impresia că o trăiesc în viaţa mea sau nedreptatea pe care o văd în jurul meu, care îmi repugnă. În plus, fiecare vertebră îmi dă informaţii suplimentare despre sursa afecţiunii mele:

C1 = prima vertebră cervicală numită ATLAS, care are numărul C1, foloseşte la sprijinirea capului. Este stâlpul care menţine echilibrul capului. Dacă îmi fac prea multe griji cu privire la o situaţie sau o persoană, dacă sunt tot timpul neliniştit şi am îndoieli, capul meu va deveni mai greu şi vertebra CI va avea o dificultate de a suporta această greutate. Dacă dau dovadă de rigiditate a spiritului, dacă refuz să văd toate aspectele unei situaţii, dacă am o gândire rigidă, C1 va reacţiona şi îşi va înceta activităţile, nemaifiind capabilă să se întoarcă. Va fi paralizată de frica mea, de disperarea mea faţă de viaţă, de negativismul meu şi de dificultatea de a-mi exprima emoţiile. O vertebră C1 într-o stare proastă este însoţită de obicei de o afecţiune care cuprinde capul, creierul şi sistemul nervos, precum migrena, amnezia, vertijul, depresia nervoasă etc. Când capul este atins de diverse afecţiuni, individualitatea mea este cea pusă în cauză. „Ce cred ceilalţi despre mine?”, „Sunt oare la înălţime?”, „Unde mă aflu în viaţă?”. Încerc să mă îndepărtez de emoţiile mele. Joc un rol pentru a nu fi nevoit să mă privesc în faţă. Prefer să adopt un comportament rigid pentru a rămâne în zona mea de confort, dar, mai devreme sau mai târziu, va trebui să întorc capul pentru a vedea

ceea ce se întâmplă în jurul şi în interiorul meu. Am o mare nevoie de comunicare, chiar dacă uneori am impresia că ceilalţi nu mă ascultă. Am tendinţa de a avea gânduri şi comportamente obsesionale. Accept să îmi ascult interiorul, să îmi păstrez spiritul deschis, să aduc mai mult calm în viaţa mea pentru a-mi diminua activitatea cerebrală, reuşind astfel să văd realitatea sub o nouă lumină, cu mai multă încredere. Îmi iau viaţa în mâini şi accept să mă văd în fiecare aspect al personsaâităţii mele. Îmi recapăt puterea şi realizez lucruri importante pentru mine.

C2 = cea de a doua vertebră cervicală este strâns legată de C1. Este numită AXIS. Este pivotul care o ajută pe C1 să se mişte. Este în legătură cu principalele organe de simţ, ochii, nasul, urechile, gura (limba). Din această cauză acestea vor fi afectate dacă C2 este bolnavă. C2 este afectată de obicei, în situaţiile în care trăiesc o etapă în viaţa mea în care îmi pun întrebări referitoare la parcursul meu personal şi ia rolul pe care îl joacă spiritualitatea în viaţa mea. Apar posibilităţi noi care ar putea să mă ajute să am o nouă viziune şi o nouă înţelegere asupra vieţii şi a unor Evenimente pe care le trăiesc.

Oare sunt într-adevăr pregătit să primesc răspunsurile la întrebările mele? Dacă am un mod de a percepe viaţa rigid, refuz să renunţ la vechile mele idei şi să fac locul pentru ceva nou, dacă îmi fac mereu griji pentru ziua de mâine, C2 riscă să devină, de asemenea, rigidă. Pot să fiu pregătit să caut în adâncul meu şi să intru în contact cu esenţa fiinţei mele. Am situaţii neterminate, travalii de doliu nefânalizate. Lacrimile mele nu mai curg deoarece îmi refulez emoţiile şi supărările, decepţiile, regretele, toate rămân îngropate în interiorul meu. „Lubrifiantul”, lacrimile mele de durere sau de bucurie, nu mai există, C1 nu se mai poate articula pe C2 cu uşurinţă. Apare o încălzire a locului, o iritaţie, exact ca şi în viaţa mea cotidiană. Acest lucru survine mai ales în caz de

depresie, de emotivitate excesivă (dacă există un conflict familial, de exemplu), de furie, de amărăciune, de resentiment, de revolt, toate acestea fiind cauzate de frica de a merge înainte, de a mă schimba, de' a-mi asuma responsabilităţile. Frica de judecata celorlalţi şi de mine însumi, prin lipsa de respect de sine, poate duce chiar la dorinţa de autodistrugere (sinucidere). Ce s-ar întâmpla dacă aş lăsa să iasă la suprafaţă sentimentele mele cele mai profunde? Prefer să fac pe surdul în loc să cunosc adevărata cauză a afecţiunilor mele.

Accept să intru în contact cu emoţiile mele şi să mi le asum, să îmi ocup locul cuvenit şi să exprim ceea ce trăiesc pentru ca fluxul de energie să circule din nou în corpul meu şi vertebra C2 să funcţioneze în armonie cu CI şi totul să „curgă". Accept să mă reconectez la forţa mea creatoare şi să mă las îndrumat de vocea mea interioară.

C3 = a treia vertebră cervicală este solitară. Din cauza poziţiei sale, nu poate conta pe nimic sau coopera cu alte vertebre.

Dacă am o afecţiune a acestei vertebre, este posibil să am impresia că trebuie să mă descurc singur. Mă retrag în mine însumi, trăiesc „în carapacea mea" şi evit orice formă de contact sau de comunicare (inclusiv verbală sau sexuală) cu cei din jurul meu. „La ce bun să pierd timpul?" Oricum, nu sunt ascultat niciodată şi ideile şi stările mele nu sunt înţelese! Sunt separat de ceea ce iubesc. Trăiesc revoltă, descurajare, disperare, deoarece sensibilitatea mea este atinsă în adâncul ei. Pot să am chiar şi angoasă. Uzura timpului se face simţită şi visele şi dorinţele mele cele mai dragi se topesc treptat. Devin iritat atunci când sunt pus în faţa unei situaţii sau a unei persoane pe care nu o pot digera. Am obosit să fiu nevoit să îmi demonstrez valoarea, să mă sacrific pentru ceilalţi. Dacă am un eşesc, aceştia vor confirma ceea ce credeam despre mine însumi: că nu sunt bun de nimic. Viaţa mea este într-un fel o mare mascaradă. Am tendinţa de a căuta sprijin la altcineva.

Devin angoasat dacă îmi este teamă că nu voi reuşi un proiect şi că nu voi fi recunoscut. O afecţiune a vertebrei C3 poate duce la o afecţiune a feţei (pielea, oasele, nervii} precum şi a urechilor şi a anumitor părţi din gură (dinţii, gingiile, amigdalele).

Accept faptul că singurătatea poate fi benefică pentru a mă linişti, a face ordine în viaţa mea, în loc să fie un mijloc de a fugi de emoţiile mele, de realitatea faţă de care simt o mare neînţelegere. Alegerea îmi aparţine mie!

C4, C5, C6 = a patra, a cincea şi a şasea vertebra cervicală sunt localizate la nivelul tiroidei şi sunt în relaţie strânsă cu aceasta. Tiroida, care joacă un rol esenţial în limbaj, pentru voce (corzile vocale) şi orice altă dizarmonie legată de comunicare (când mă exprim sau când ceilalţi nu comunică) va determina vertebrele C4, C5 şi C6 să reacţioneze. Este posibil să mă fi simţit jignit de ceva ce am auzit şi să fiu indignat şi furios. Cele trei vertebre vor reacţiona şi mai puternic dacă, în plus, nu îmi exprim opiniile, frustrările şi suferinţele. Gradul meu de agresivitate riscă să urce tot mai mult, ceea ce va închide canalele de comunicare la nivelul celor trei vertebre cervicale. Înghit în sec ceea ce mi se întâmplă. Am tendinţa de a rumega anumite evenimente pentru mult timp. Este posibil să apară afecţiuni care ating întreg sistemul de comunicare verbală: gura, limba, corzile vocale, faringele, amigdalele etc. Şi toate părţile corpului meu situate între nivelul gurii şi umeri.

Dacă C4 este afectată în mod special, observ care sunt sentimentele pe care le rumeg continuu, mai ales cele de furie şi de culpabilitate. Caut echilibrul şi dreptatea. Îmi este greu să găsesc soluţii deoarece adeseori ezit să îmi exprim divergenţele de opinie. Mă agăţ de amintirile mele şi de trecut. Îmi ascund emoţiile profunde, în loc să le exteriorizez. Evit să văd ce se întâmplă în interiorul meu şi astfel să mă descopăr şi să mă împlinesc. Mă distrug şi mă pedepsesc şi îmi sabotez fericirea pe care cred că nu o

merit.

C5 reacţionează atunci când opun rezistenţă celor din jurul meu şi le refuz sfaturile. Îmi este teamă că ceilalţi mă vor răni prin cuvinte sau gesturi. Mă simt inferior celorlalţi şi voi ridica un zid în jurul meu. Având impresia că nimeni nu mă ascultă şi nu mă înţelege, mă retrag în mine însumi. Compromisurile nu sunt posibile, deoarece evit să mă poziţionez. Simt ruşine şi, în multe situaţii, prefer să tac în loc să îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce vreau să exprim.

Vertebra C6 poate fi afectată atunci când vreau să îi modelez pe ceilalţi în funcţie de nevoile şi dorinţele mele. Aştept prea mult de la ceilalţi, în loc să îmi iau viaţa în propriile mâini. Sunt disperat, am impresia că doar ceilalţi mă pot „salva”, când de fapt eu sunt singurul care are putere asupra vieţii mele. Visele mele de demult sunt irealizabile şi mi se pare nedrept acest lucru. îmi amintesc toate situaţiile din copilărie, când am trăit această nedreptate. Simt nevoia de a abandona, sunt deprimat deoarece am senzaţia că „îmi cade cerul în cap”. Car atât de mult povara celorlalţi încât faptul de a mă sacrifica în acest fel, mă omoară încetul cu încetul.

Accept faptul că fiecare experienţă poate fi o oportunitate de a evolua şi că există, o lecţie de învăţat, din fiecare lucru. Trebuie să las lucrurile să curgă, în loc să mă încăpăţânez şi să port pică vieţii. Dacă nu fac acest lucru, capul meu va „fierbe” şi mă voi simţi supra-încărcat cu toate sarcinile şi voi avea impresia că nu voi putea, duce totul până la capăt. Am nevoie să mă exprim prin cuvinte, prin scris, prin muzică, pictură sau orice altă formă de exprimare care mă va ajuta să mă reconectez cu creativitatea mea, cu frumuseţea mea interioară. Astfel, toate simţurile mele vor fi stimulate, readuse la viaţă, lucru care îmi va activa tiroida şi va face ca vertebrele C4, C5 şi C6 să funcţioneze normal. Afecţiunile din această zonă vor putea fi astfel alungate.

C7 = ultima vertebră cervicală este influenţată de partea mea morală, de credinţele mele, de partea spirituală, de justiţie. Dacă trăiesc în armonie cu legile naturii, dacă ascult mesajele pe care mi le transmite corpul şi viaţa în general, C7 va fi într-o stare foarte bună. Dacă însă trăiesc furie, dacă sunt închis faţă de opiniile şi mentalităţile celorlalţi, dacă mă opun în faţa altor ideologii, fără să am un spirit deschis, vertebra C7 va reacţiona puternic, putând să afecteze mâinile, coatele şi braţele, care se pot inflama sau poate exista o dificultate de mişcare., de asemenea, va fi afectată şi funcţionarea glandei tiroide. Vertebra C7 poate fi afectată, de asemenea, de remuşcări de conştiinţă legate de o vorbă spusă, un gest sau un gând pe care le-am avut faţă de o persoană. Dacă am emoţii puternice, dacă sunt dezamăgit sau îmi este teamă că voi fi respins, dacă unele situaţii mi se par nedrepte sau mă ascund sub carapacea mea pentru a evita să fiu din nou rănit, vertebra C7 poate fi afectată. În acest caz este uşor pentru mine să îi acuz pe ceilalţi de nefericirile mele. Cum voi ieşi din această situaţie? Viaţa mea este lipsită de joc, de spontaneitate. Încrederea mea în mine este foarte scăzută şi joc rolul „elevului cuminte” pentru a evita furia celor din jurul meu. Mă simt prea vulnerabil şi ruşinat pentru a-mi comunica adevăratele nevoi. Prefer să mă izolez pentru a mă ascunde de privirile celorlalţi. Am un bagaj greu de emoţii neexteriorizaate. Mă deconectez de la interiorul meu. Părţile mele intuitive şi emotive sunt disociate de raţiune şi sunt controlate de îndoială.

Deoarece nu pot avea încredere în propria mea putere, în capacitatea mea de decizie, trebuie să mă sprijin pe alţii. Depresia poate apărea dacă mă simt tot timpul presat de timp.

Accept să învăţ să discern ceea ce este bun pentru mine de ceea ce nu este bun. Trebuie să respect punctele de vedere ale fiecăruia, chiar dacă sunt difereite de ale

mele. Doar fiind deschis faţă de ceilalţi voi învăţamai mult şi voi şti mai bine să fac alegerile care mă vor face să mă simt mai liber.

Durerile în această regiune a spatelui provin, de asemenea, de la emoţiile negative refulate, care s-au adunat ca un ghem în mine şi pe care refuz să le văd. Am aşteptări mari faţă de ceilalţi, dar îmi este, de asemenea, greu să îmi exprim adevăratele emoţii precum furia, frica de a nu fi iubit sau lipsa de sprijin afectiv. Am impresiacă eu trebuie să mă gândesc la toate şi să fac totul. Nivelul meu de frustrare este mare şi uneori vreau de întorc spatele tuturor, în loc să le fac faţă. Mă opun mult, cred că sunt incapabil să mă susţin afectiv şi am convingerea că, dacă cei din jurul eu mi-ar arăta mai multă dragoste şi susţinere, lucrurile ar merge mult mai bine. Acest gen de aşteptări foarte ridicate se pot întâlni la o mamă sau la un tată, dar poate exista şi o frustrare din cauza unei poveri prea mari pe care o poartă pe umeri. Pot chiar să mă tem că supravieţuirea mea sau cea a celor apropiaţi mie este în pericol. Corpul trimite mesaje importante pe care trebuie să le ascult pentru a-mi păstra echilibrul emoţional.

Începând de acum, accept să mă iubesc mai mult, încetez să mă judec şi să mă critic tot timpul! Descopăr tot ceea ce am ascuns şi am refulat, ambiţiile mele, dorinţele mele, scopurile mele în viaţă şi accept în acelaşi timp capacitatea mea de a le realiza.

Confuzia mea va dispărea dacă nu va mai trebui să „întorc spatele” unei situaţii sau unei persoane, deoarece am dobândit certitudinea că pot realiza tot ceea ce îmi doresc. Accept să eliberez toate aceste energii care mă împiedică să mă împlinesc deplin. Nu este surprinzător faptul că mi-a fost greu să mă iubesc deoarece nu mai eram eu însumi. Faptul de a deveni eu însumi îmi deschide larg uşile vieţii şi cele ale inimiâv. Încetez să mai critic şi învăţ să mă exprim liber în loc să refulez totul. Accept faptul că am nevoie de ajutorul celorlalţi şi învăţ să cer.

Astfel mă respect mai mult.

SPATE (durere de...) – MIJLOCUL SPATELUI (12 vertebre dorsale)

Mijlocul spatelui reprezintă regiunea toracică a corpului, cuprinsă între inimă şi vertebrele lombare. Această zonă semnifică culpabilitatea emoţională şi afectivă. Cele 12 vertebre dorsale fac parte din această zonă:

Dl = prima vertebră dorsală poate reacţiona puternic atunci când mă forţez prea mult la muncă, în sport, sau orice situaţie în care ajung la capătul forţelor mele mentale, fizice şi emoţionale., de asemenea, este afectată dacă există un consum excesi fie că e vorba de droguri, alcool sau altceva.

Sensibilitatea mea este foarte exacerbată. Am o angoasă şi îmi construiesc mijloace de autoprotecţie pentru a mă proteja de cei din jurul meu pentru a nu fi rănit. Acest lucru se manifestă mai ales în gesturile şi în cuvintele mele. Astfel am tendinţa de a mă îndepărta de ceilalţi prin răceala mea sau prin cuvinte jignitoare. Retrăgându-mă, evit astfel să îi las pe ceilalţi să ajungă la mine, să îmi exercite autoritatea asupra mea. Acest lucru se poate manifesta şi printr-o creştere serioasă în greutate (protecţia mea naturală şi fizică) deoarece inconştient, vreau să „ocup mai mult loc” şi să le las mai puţin celorlalţi. Sau poate camufla o timiditate pe care îmi este greu să o depăşesc. Timiditatea va fi şi mai evidentă dacă îmi este teamă că voi pierde dragostea celorlalţi. Am tendinţa de a fi intransigent şi dezordinea mă oripilează. Închiderea mea şi fricile mele faţă de viaţă pot afecta starea vertebrei D1. Îmi blochez emoţiile. Frica mea de a pierde dragostea cuiva, moartea unei fiinţe dragi, mă paralizează. Nu îndrăznesc să fac anumite lucruri, să îmi ocup locul cuvenit. Trebuie să fiu vigilent şi să evit să mă retrag în mine însumi, să văd totul în negru, fiind tot timpul fixat pe aceleaşi idei şi frustrări. Am tendinţa de a

mă condamna faţă de experienţele mele din trecut. O afecţiune a vertebrei Dl poate determina afectarea oricărei părţi a corpului, situată între coate şi vârful degetelor, precum şi dificultăţi respiratorii (tuse, astm etc.) Accept să fiu mai deschis în faţa iubirii, faţă de ceilalţi şi să mă respect mai mult.

D2 = a doua vertebră dorsală va reacţiona uşor şi rapid ca o alarmă atunci când emotivitatea mea este atinsă. Dacă îmi acumulez şi îmi sufoc emoţiile, D2 îmi va transmite un mesaj şi durerea de spate va apărea din nou. Dacă am impresia că nu am un loc al meu în viaţă şi în societate, dacă consider că viaţa este „nedreaptă" şi mă simt victima evenimentelor, D2 va fi atinsă. Pot să fiu îngrijorat mai ales de aspectele legate de familia mea şi sunt foarte afectat de orice conflict sau lipsă de armonie. Mă simt asuprit, sufocat, atât pe plan psihologic (emotiv) cât şi pe plan fizic. Care este locul meu în rândul clanului familial, mai ales faţă de tatăl meu? Am trăit lipsuri mari în relaţie cu tatăl meu? Am o responsabilitate prea mare faţă de siguranţa şi de bunăstarea familiei? Este posibil să fi acumulat resentimente vechi. Sau să reiau neîncetat experienţe din trecut sau amintiri, deoarece vreau să-mi fixez realitatea în acele evenimente din trecut, în loc să privesc spre viitor cu încredere şi să trăiesc din plin momentul prezent. Sau pot să trăiesc o nouă situaţie care îmi stârneşte frica de necunoscut. Am prea multe responsabilităt Voi fi susţinut sau va trebui să mă descurc singur? Cum vor reacţiona cei din jurul meu? Dacă nu am încredere în mine, în capacităţile mele, aş putea să reacţionez şi să joc rolul unei persoane severe, devenind foarte autoritar: astfel dau impresia că pot controla situaţia, ştiind foarte bine că, de fapt tremur de frică, ajungând chiar până la angoasă. De asemenea, pot deveni iritabil faţă de o persoană sau un eveniment şi reacţionez prin stări proaste. Nu am încredere în ceilalţi şi prefer să îi ţin la distanţă. Astfel, nu mă vor putea răni! Vertebra D2

aflată într-o stare de sănătate proastă este adeseori însoţită de dureri şi afecţiuni ale inimiiv şi ale organelor din vecinătate şi ale plămânilor. Acest lucru indică o închidere a inimiiv faţă de o persoană sau o situaţie, deoarece nu mai vreau să sufăr. Accept să învăţ să cer şi să am încredere în capacitatea mea de a depăşi noile încercări. Las trecutul de o parte şi mă întorc spre viitor, ştiind că acum sunt capabil să fiu în armonie cu ceilalţi. Pot să citesc şi secţiunea despre inimă din această carte, pentru a găsi şi alte piste posibile.

D3 = a treia vertebră dorsală este legată mai ales de plămâni şi de piept. Pot să citesc despre cele două părţi şi astfel să găsesc cauzele care le pot afecta, fiind, de asemenea, o posibilă pistă cu privire la afecţiunea vertebrei D3. În plus, tot ceea ce percep prin simţurile mele, lucrrurile care nu îmi convin vor face să reacţioneze această vertebră. Deoarece sunt foarte sensibil la cei din jurul meu, mi-am construit un sistem care mă ajută să ştiu ce este bine şi ce este rău, ce anume este acceptabil sau nu. Pot fi rigid şi încremenit în modul meu de gândire şi de a vedea lucrurile. Am tendinţa de a judeca pe toată lumea, mai ales pe mama mea, care mi-a lipsit sau o situaţie pe care nu o consider „convenabilă”. Pot reacţiona puternic faţă de ceea ce eu consider a fi o „nedreptate”. Pot chiar să devin coleric, chiar violent când nu sunt de acord cu ceea ce văd, percep sau aud. Pot să îmi construiesc un scenariu în minte, ceea ce va duce la deformarea realităţii, de obicei din cauza fricii mele de a vedea realitatea în faţă şi pentru că realitatea mă deprimă. Este posibil să am frici exagerate şi iraţionale. Îmi dispare pofta de viaţă şi nu mai am sentimentul că sunt în siguranţă. Sunt invadat de tristeţe, nu mai vreau să lupt. Depresia mă va cuprinde treptat şi voi vrea să mă desprind de lumea aceasta care nu îmi aduce decât suferinţă, frustrare şi anxietate. Supărarea mă sufocă şi mă retrag în mine însumi. Îmi reprim emoţiile şi refuz să le fac faţă. Trebuie să învăţ să

văd viaţa sub o nouă. lumină, să accept faptul că pot să trăiesc într-o lume care nu este perfectă, dar în acelaşi timp, orice situaţie poate fi perfectă, deoarece mă ajută să învăţ ceva nou.

D4 = a patra vertebră dorsală are legătură cu plăcerile, dorinţele, tentaţiile neaşteptate. Aşteptările mele sunt uneori exagerate, aproape nerealiste şi devin iritabil, coleric, deoarece dorinţele mele nu sunt împlinite şi pentru că viaţa este nedreaptă. Port pică vieţii şi celor din jurul meu. În adâncul meu, simt un gol atât de mare, de obicei pe plan afecţi încât am tendinţe depresive. Singurul mod pe care îl cunosc pentru a contracara această stare şi pentru a aduce puţină „picanterie" în viaţa mea este să creez o stare de excitare naturală sau artificială. Pot practica sporturi extreme (paraşutism, alpinism etc.) sau pot lua droguri pentru a obţine o stare temporară de extaz sau de bine. Mă refugiez astfel într-o lume imaginară, la adăpost de ceilalţi. Totuşi, nu sunt la adăpost faţă de emoţiile mele pe care le-am refulat şi de care am încercat să scap. În aparenţă, pot fi liber când de fapt, în realitate sunt închis în furia mea, în suferinţele, frustrările mele, în ranchiună excesivă, din frica de a fi asfixiat de dragostea celorlalţi, deoarece nu am ştiut niciodată să o recunosc şi să o accept. Mă opun, păstrez distanţa şi hrănesc această prăpastie printr-o stare proastă, prin atitudinea mea depresivă. Am o nevoie atât de mare de a fi iubit, chiar dacă am tendinţa de a-i respinge pe ceilalţi şi de a-i condamna, chiar de a-i trăda. Totuşi, adevărata trădare o îndrept spre mine însumi, ceea ce mă îndepărtează de misiunea mea în această lume.

Este important să îmi recunosc şi să îmi accept emoţiile pentru a putea să le integrez şi astfel să pot să îmi trăiesc viaţa din plin. Atunci când vertebra D4 este afectată, este posibil, de asemenea, să existe o afecţiune la vezica biliară şi la ficat.

D5 = a cincea vertebră dorsală este afectată atunci

când mă regăsesc într-o situaţie în care am impresia că îmi pierd controlul, că puterea mea este în afara mea. Mă simt destabilizat şi furia începe să crească în mine. Este posibil chiar să fiu într-o stare de panică. Acest lucru se întâmplă mai ales pe plan afectiv în relaţie cu partenerul meu sau un membru al familiei, un prieten apropiat etc. Acest control se ascunde uneori sub o aparenţă de a „vrea să ajut pe cineva în problemele sale" şi să îl îndrum, dar în sinea mea, încerc să controlez acea persoană, chiar inconştient, fiind în poziţie de „forţă". Dacă lucrurile nu merg cum vreau eu, pot să devin frustrat, critic, nerăbdător şi chiar coleric, iar vertebra D5 va reacţiona violent. Vreau să las impresia că sunt o persoană „dură", cu „spatele lat", „care este capabilă să ducă multe în spate". Dar, în sinea mea, ştiu că duc prea multe pe umeri, ceea ce mă face să mă simt în nesiguranţă, să fiu neliniştit, revoltat împotriva acelor din jurul meu, pe care îi fac responsabili de starea mea de rău. Nu mă simt parte din familia mea şi trăiesc o culpabilitate deoarece aş putea să îi ajut mai mult, dar nu sunt capabil. Am ambiţii mari, ceea ce mă face să mă îndepărtez de valorile mele profunde şi să reacţionez în contradicţie cu ele. Mă arunc în relaţii artificiale, trec de la o deceptive la alta, deoarece iubirea adevărată nu prea există în viaţa mea. Acumulez emoţii negative şi îmi este greu să văd partea pozitivă a unei situaţii, „rumeg" tot timpul aspectele negative. Trăiesc mai mult pe plan raţional, cu gândurile şi planurile mele. Mă afund în muncă, devin nemulţumit de viaţa mea. De asemenea, afecţiunile vertebrei D5 pot fi însoţite de diverse afecţiuni ale ficatului şi ale circulaţiei sanguine.

Accept să ascult ceea ce este în interiorul meu, să reiau contactul cu esenţa fiinţei mele, cu adevăratele mele valori, pentru ca liniştea să revină în viaţa mea şi să văd clar evenimentele, să mă împlinesc şi să fiu capabil să experimentez iubirea adevărată.

D6 = a şasea vertebră dorsală reacţionează atunci

când mă critic şi mă judec foarte aspru. Este posibil să fi fost crescut într-un mediu foarte strict, în care valorile şi modelele de comportament trebuiau respectate în totalitate. Deoarece am crescut în acest mediu autoritar şi lipsit de permisiuni, acum pot să am „mustrări de conştiinţă" în momentele în care aş vrea să îmi fac pe plac, să îmi acord timp pentru mine, dar judec acest lucru ca fiind „incorect" şi cred că „nu merit aşa ceva". Îmi creez griji inutile deoarece îmi analizez tot timpul gesturile, cuvintele, gândurile, pentru a fi sigur că „sunt corect". Sunt deconectat de corpul meu, deoarece trăiesc doar în mintea mea. Culpabilitatea mă roade pe dinăuntru. Angoasa este foarte puternică şi mă autopedepsesc prin deconectarea de lume. Îmi este greu să mă accept aşa cum sunt. Mă simt victima vieţii, neputincios în faţa evenimentelor pe care le judec foarte sever, nu vreau să accept faptul că acestea apar pentru a mă ajuta să cresc şi le consider mai mult pedepse, nedreptăţi. Refuz viaţa şi experienţele noi. Prin urmare trăiesc în frustrare, neînţelegere şi cu resentimente, fiind invidios şi gelos pe ceilalţi. De aceea, vertebra D6 atunci când este afectată, generează afecţiuni şi la nivelul stomacului şi a vezicii biliare, deoarece trăiesc multe situaţii contradictorii şi nu vreau să îmi asum responsabilităţile.

Accept să fiu mai flexibil şi mai îngăduitor faţă de mine însumi şi învăţ să am o atitudine pozitivă în fiecare situaţie, ştiind că fiecare experienţă mă ajută să mă cunosc mai bine şi să devin mai bun.

D7 = a şaptea vertebră dorsală este foarte muncitoare. În situaţiile în care îmi împing limitele la extrem şi nu îmi ascult corpul atunci când are nevoie de odihnă şi de relaxare, vertebra D7 va emite un ţipăt de alarmă. Este posibil, de asemenea, să vreau să evit sau să uit pe cineva sau o situaţie oarecare. Sau vreau să uit de problemele mele financiare, afective el. Dacă mă opresc din muncă, există riscul ca descurajarea şi nemulţumirea

faţă de viaţa mea, să reapară, lucru pe care nu îl vreau. Acumulez multă furie şi agresivitate... totul se zbate în interiorul meu deoarece „viaţa nu-mi oferă nimic bun”. Mă opun, mă încăpăţânez şi mă revolt chiar dacă mă fixez pe anumite lucruri care mă obsedează. Refuz să eliberez aspiraţiile, spontaneitatea şi creativitatea, neştiind cum să le fac faţă. Deoarece îi las pe ceilalţi să îmi spună cum să îmi trăiesc viaţa, sunt anxios, vulnerabil, nu sunt stăpân pe viaţa mea. Mă frământă conflictele din familia mea, pentru care mă simt responsabil. Trebuie să învăţ să apreciez tot ceea ce am şi ceea ce sunt şi să văd toată abundenţa din viaţa mea. Am dreptul să îmi acord timp pentru mine, am dreptul să-mi exprim emoţiile în loc să le las să fiarbă în interiorul meu. Îmi acord dreptul de a-mi trăi suferinţa, decepţia, fricile, deoarece astfel le voi putea acceptai şi transforma în ceva pozitiv. Pot să fac curăţenia interioară şi astfel să ajut vertebra D7 să funcţioneze normal. Îmi reiau contactul cu corpul meu, cu viaţa reală. Astfel şi afecţiunile care însoţesc de obicei afecţiunile vertebrei D7, cele de pancreas şi duoden, vor putea să dispară.

D8 şi D9 = a opta şi a noua vertebră dorsală, situate la nivelul difragmei, care sunt strâns legate, se asemănă în totalitate. De aceea sunt prezentate împreună. Cele două vertebre sunt afectate mai ales atunci când trăiesc o stare de nesiguranţă în legătură cu frica de a-mi pierde controlul asupra unei situaţii sau a unei persoane. Sunt dominator, mă simt mai sigur pe mine atunci când controlez toate aspectele vieţii mele, când orchestrez perfect orice situaţie pentru a şti exact la ce să mă aştept. Incertitudinea mă face să păstrez totul pentru mine. Mă ascund în globul meu de sticlă, nu îmi pun întrebări şi nu fac niciun efort pentru a schimba ceva în viaţa mea. Îmi trăiesc toate emoţiile în interior. Dar dacă acest „echilibru aparent” este tulburat, vertebrele D8 şi D9 vor reacţiona puternic, se vor curba de frică. Dacă mă retrag în mine însumi, mă simt mai în siguranţă. Îmi resping emoţiile şi îmi reprim forţele

interioare. Vertebra D8 arată mai ales faptul că sunt acaparat de frica de eşec şi că există o situaţie în familia mea, care trebuie rezolvată. Vertebra D9 este în relaţie cu rolul de victimă pe care mi-l atribui. Sunt cuprins de disperare şi îmi este greu să trăiesc, deoarece nu ştiu în ce direcţie să merg în viaţa mea şi îmi este frică că mă voi înşela. Ezit să avansez, deoarece trăiesc mai mult în trecut şi îmi este frică de respingere şi abandon. Îmi este greu să văd lumina la capătul întunericului şi prefer să rămân „pe loc”. Nu am încredere în viaţă şi mă îndrept spre o prăpastie pe care nu o pot trece decât dacă am încredere în viaţă. Doar dacă voi renunţa la această atitudine voi avea controlul asupra vieţii mele. Este important să reţinem; faptul că, vertebra D8 afectată poate antrena dureri de diafragmă şi de splină (inclusiv probleme legate de sânge), în timp ce atunci când este afectată vertebra D9, pot apărea alergii şi o proastă funcţionare a glandelor suprarenale sau urticarie.

Accept să las să se dezvolte latura mea blândă şi profundă. Îi dau voie laturii mele de copil să existe alături de latura mea de adult, care va avea grijă de ea.

D10 = a zecea vertebră dorsală este afectată atunci când apare o nesiguranţă profundă faţă de care mă simt dezarmat, fără resurse. Încrederea mea este foarte scăzută şi am nevoie de un „energizant” pentru a mă ajuta şi a avea curaj şi a-mi uita grijile. De obicei, poate fi vorba despre un consum mare de alcool, de droguri, care, de obicei, îmi oferă un stimulent. Totuşi, când revin la starea mea normală, grijile sunt tot acolo şi viaţa mea se absoarbe deoarece nu văd decât latura negativă a lucrurilor. Am în faţă un mare gol. Văd totul în negru, refuz viaţa şi îmi plâng de milă. Mă supăr din orice motiv şi mă înfurii fără însă să fâu în stare să manifest această furie, lucru care îmi va afecta sensibilitatea, foarte mare, care mă determină să mă enervez pentru cele mai mărunte aspecte, de multe ori într-un mod foarte agresiv. Nu am

nimic în perspectivă şi nu ştiu în ce direcţie să merg sau care sunt alegerile potrivite pentru mine. Mă simt victima circumstanţelor şi acest lucru mă împiedică să fiu stăpân pe viaţa mea. Sunt acaparat de emoţiile mele, ceea ce face dificilă comunicarea cu ceilalţi. Îmi caut locul în viaţă şi nu reuşesc să mă poziţionez. Vertebra D10 afectată este însoţită adeseori de dureri de rinichi, recunoscuţi ca sediul fricilor.

Accept i s-a am încredere şi învăţ să văd frumuseţea din mine şi din jurul meu, Am curajul de a cere ajutor. Îmi asum toate responsabilităţile şi reiau controlul asupra vieţii mele.

D11 = a unsprezecea vertebră dorsală este afectată de obicei atunci când sistemul meu nervos funcţionează defectuos. Sensibilitatea mea exagerată, pe toate planurile, face ca vertebra DII să se deformeze, deoarece şi eu deformez realitatea pentru a suferi mai puţin. O schimb după cum vreau eu, pentru a deveni aşa cum o vreau eu. Mă consider o persoană urâtă, neatrăgătoare, plină de defecte. Această imagine de sine, foarte negativă, mă determină să am dificultăţi în a stabili relaţii durabile cu cei din jurul meu, deoarece frica de respingere este foarte mare. Mă lipsesc conştient de cei din jurul meu, deoarece am impresia că sunt invadat şi nu mai ştiu cine sunt eu. Dar acest lucru nu poate dura la nesfârşit şi, mai devreme sau mai târziu, va trebui să mă confrunt cu realitatea. În acel moment voi fi cuprins de o tensiune interioară puternică şi îmi va fi greu să mă eliberez de ea. Acest lucru poate deveni atât de insuportabil încât pot chiar să ajung să am idei sinucigaşe deoarece trăiesc în neînţelegere şi îmi este frică de viitor, deoarece mă simt neputincios în a schimba lucrurile din viaţa mea. Mă consider „victimă”, mă simt rănit în sentimentele mele. Nu sunt la înălţimea imaginii perfecte şi ideale pe care vreau să o am. Insist pe aspectele negative şi fac puţine eforturi pentru a ieşi din această situaţie. Trebuie să învăţ să mă

mişc şi să merg înainte, în loc să stagnez în starea aceasta de comă şi să mă afund în trecut. Durerile în zona vertebrei D11 pot fi însoţite de afecţiuni ale rinichilor precum şi de boli de piele (eczema, acnee etc.) Accept să schimb lucrurile din viaţa mea şi trebuie să fiu pregătit să fac eforturi şi să cer ajutor. Reiau contactul cu forţa mea interioară şi las să circule energiile mele creatoare.

D12 = a douăsprezecea vertebră dorsală este afectată mai ales atunci când trăiesc închis, retras în mine însumi. Am tendinţa de a critica, a judeca, de a trage repede concluzii, pur şi simplu pentru că observaţiile mele îmi pot oferi impresii false şi le interpretez în felul meu. Acest lucru îmi provoacă multă furie care „mă roade pe interior". Mentalul meu este foarte afectat Sensibilitatea mea este foarte mare şi. îmi fac multe iluzii. Inventez tot felul de scenarii, evitând astfel responsabilităţile pe care le am. Deoarece îmi este greu să comunic cu cei din jurul meu, trăiesc multă nesiguranţă şi sunt perfecţionist. Întreţin idei morbide şi nu mai sunt capabil să absorb nimic din ceea ce văd, simt sau percep şi îi invidiez pe ceilalţi pentru ceea ce au. Mă sufoc din cauza acestei agresivităţi, a supărării şi a sentimentului de abandon pe care îl am. Port o mască pentru a mă apăra de alte decepţii sau deziluzii, mai ales în relaţiile mele afective. O afecţiune a vertebrei D12 este însoţită de obicei de afecţiuni intestinale, de dureri de articulaţii, de o circulaţie limfatică deficitară şi uneori de afecţiuni ale trompelor falopiene16 (uterine). Învăţ să comunic cu ceilalţi pentru a alunga nesiguranţa pe care o simt, astfel voi vedea mai clar situaţiile din viaţa mea şi voi fi mai calm.

Durerile din zona de mijloc a spatelui reflectă, de asemenea, o relaţie dificilă cu viaţa şi cu situaţiile din existenţa mea. Am de luat anumite decizii.

Această zonă a spatelui corespunde şi mişcării de exteriorizare a energiei vitale, care trece prin mine. Acest lucru înseamnă că, în perioadele de maturitate interioară

(când acumulez experienţă) mai multe calităţi divine, precum încrederea, iubirea, detaşarea (liberul-arbitru, mai ales pe plan afectiv) sunt puse la încercare. Durerile de spate, inclusiv spatele curbat pot semnifica mai multe lucruri, precum culpabilitatea în situaţii în care nu am de ce să mă simt vinovat, amărăciune sau o slabă încredere în mine, cauzată de impresia că viaţa mea este prea greu de suportat pentru mine. Cred că eu trebuie să fiu stâlpul susţinător şi să gestionez bine structura care există deja. Pot avea impresia că am tot timpul pe cineva „în spate" şi că trebuie să fac totul singur. O durere de spate indică un puternic sentiment de neputinţă faţă de o situaţie dificilă din prezent, în care aş avea nevoie de ajutor. Neştiind cum să mă poziţionez în anumite situaţii când trebuie să fac unele alegeri, voi trăi adeseori stări de tristeţe deoarece consider de multe ori nevoile celorlalţi mai importante decât nevoile mele. Sunt bănuitor şi acest lucru mă face să mă închid în mine. Poate apărea disperarea deoarece nu mă simt destul de susţinut pe plan afectiv şi sufăr, de asemenea, de nesiguranţă. Am tendinţa de a-mi reţine emoţiile şi trăiesc mult în trecut. Rămân ataşat de trecut, mă învârt în cerc. Mă simt instabil şi neliniştit. Am mustrări de conştiinţă. Obiectivul, în acest caz este de a exprima mai activ energia divină.

Accept faptul că am nevoie să fiu clar, faţă de mine şi de ceilalţi, fără să vehiculez sentimentele din trecut şi să fac loc unui „aici şi acum" calm şi senin.

Am nevoie de ajutor şi de încurajare, să mă conectez la interiorul meu. Corpul îmi transmite mesaje importante. Faptul de a cere ajutorul celorlalţi, nu este ceva ruşinos. Din contră, este un semn de inteligenţă deoarece acest ajutor mă ajută să merg înainte. Recunosc importanţa propriei mele identităţi şi sunt prudent faţă de egoul meu şi fricile mele. Învăţ să comunic cu fiinţa mea interioară prin meditaţie sau contemplaţie: astfel voi găsi multe soluţii şi răspunsuri. A fi în contact cu fiinţa mea interioară

înseamnă să aleg mai să trăiesc mai bine situaţiile din viaţa mea.

SPATE – ZONA LOMBARĂ

Această zonă, adeseori confundată cu rinichii şi asociată cu durerea de rinichi este situată de la mijloc până la coccis: face parte din sistemul de susţinere. Partea de jos a spatelui simbolizează siguranţa, asigurarea şi încrederea mea în viaţă. Durerile din această zonă denotă prezenţa nesiguranţei materiale (legate de muncă, bani, bunuri) şi afective. „Îmi este teamă că îmi va lipsi ceva", „Nu voi reuşi niciodată…", „Nu voi realiza niciodată acest lucru…" sunt expresii care exprimă sentimentele interioare pe care le am. Sunt atât de preocupat de toate aspectele materiale încât simt o mare tristeţe, deoarece există un gol, un gol care îmi face rău. Există o lipsă de coerenţă între dorinţele mele şi acţiunile mele. Pot chiar să îmi estimez valoarea personală în funcţie de numărul de bunuri materiale pe care le am. Durerile în această zonă apar des în urma pierderii unui loc de muncă, a pensiei, la plecarea unul copil, după o separare etc. Trăiesc o dualitate foarte mare, deoarece îmi doresc atât „calitate" cât şi „cantitate", atât legat de relaţiile mele interpersonale cât şi legat de bunurile pe care le am. Am tendinţa de a căra prea multe pe umeri şi a-mi consuma energiile. Încerc să fac totul pentru a fi iubit şi insist pe ceea ce cred ceilalţi despre mine. Simt că eu sunt stâlpul de sprijin, ceilalţi pot conta doar pe mine. De asemenea, pot să vreau să îmi atribui acest rol, pentru a-mi da importanţă. Poate fi vorba şi despre o nelinişte legată de una sau mai multe persoane. Îmi fac griji pentru ele şi poate am tendinţa de a lua problemele altora asupra mea şi de a le salva. Astfel există riscul de a apărea lombargia, durerea lombară. Neputinţa mea faţă de anumite situaţii din viaţă îmi dă o stare de amărăciune şi refuz să mă supun, deoarece îmi este frică. Acest sentiment de neputinţă (trăit uneori pe plan sexual), care mă poate duce

până la revoltă, îmi poate provoca un lombago sau o durere de rinichi. Nu mă simt susţinut în nevoile mele de bază şi în cele afective. Mă simt incapabil să îmi asum dimensiunea materială a vieţii. Raporturile între lucruri şi persoane sunt conflictiuale. Îmi este greu să fac faţă schimbărilor şi noutăţilor care apar, deoarece îmi place să mă simt în siguranţă, cu rutina şi cu vechile mele obiceiuri. Acest lucru indică faptul că sunt adeseori inflexibil şi rigid şi aş vrea să fiu susţinut în felul meu. Nu pot să fiu pe deplin fericit: există tot timpul o „umbră”, ceva ascuns. Dacă accept faptul că ceilalţi pot să mă ajute în felul lor, voi descoperi şi voi conştientiza că am tot sprijinul necesar. Astfel voi deveni mai autonom şi mai responsabil. Mă eliberez de povara care aparţine celorlalţi. Trebuie să îmi recunosc valoarea pentru a mă împlini în loc să aştept recunoaşterea celorlalţi. Am nevoie să nu mă mai forţez să fac unele lucruri pentru a păstra o imagine frumoasă, deoarece astfel îi voi manipula pe ceilalţi şi nu acţionez ghidat de inima mea. Dacă apare o presare a discurilor lombare, înseamnă că, probabil, pun prea multă presiune asupra mea, în a face anumite lucruri cu scopul de a fi iubit de ceilalţi. Am nevoie de o perioadă de odihnă, de care voi profita pentru a observa ce se petrece în viaţa mea şi pentru a-mi redefini priorităţile. Deoarece nu mă simt susţinut, devin rigid (înţepenit) faţă de ceilalţi. Oare am tendinţa de a-i acuza pe ceilalţi pentru problemele mele? Mi-am exprimat nevoile? Accept faptul că singurul meu sprijin vine de la mine însumi. Reluând contactul cu fiinţa mea interioară, stabilesc un echilibru în nevoile mele şi reintru în contact cu toate forţele universului care se află în mine. Aceste forţe îmi dau încredere în mine şi în viaţă, deoarece ştiu că îmi vor aduce tot ce am nevoie, pe plan fizic, emoţional şi spiritual. Sunt susţinut tot timpul! Există 5 vertebre lombare:

L1 = prima vertebră lombară este afectată atunci când trăiesc un sentiment de neputinţă faţă de cineva sau

ceva ce nu îmi convine, având impresia că nu pot schimba nimic şi că trebuie să suport acel lucru. Astfel devin inert, ca lipsit de viaţă. Consum multă energie pe lucruri adeseori mărunte, dar pe care le amplific atât de mult încât ajung la proporţii catastrofice, ceea ce îmi dă un sentiment de disperare. Pot trăi o nesiguranţă legată de unele aspecte din viaţa mea, chiar dacă nu are sens acest sentiment. Mă aştept să fiu înşelat, păcălit de ceilalţi. Vreau să controlez totul, lucru omeneşte imposibil. Ţin atât de mult cont de ceilalţi încât îmi las total deoparte propriile nevoi şi libertatea mea. Pot avea de asemenea, conflicte interioare legate de faptul ca nu îmi permit să fac ceea ce vreau. Am nevoie să fiu apropiat de oameni, dar în acelaşi timp, am nevoie de momente de singurătate. Acest lucru mă face să simt frustrare, agresivitate şi furie. Aceste sentimente îmi aspresc inima şi nu mă pot elibera de ele, lucru care îmi dă o stare de amărăciune faţă de viaţă. Când este afectată vertebra îl pot apărea, de asemenea, afecţiuni la nivelul aparatului digestiv (intestine şi colon) sau legate de eliminarea alimentelor (constipaţie, dizenterie etc.)

Accept i puterea pe care o am de a-mi schimba cursul vieţii mele (numai a mea)! îmi refac priorităţile pentru a-mi canalize mai bine energiile.

L2 = starea celei de a doua vertebre lombare depinde mult de flexibilitatea mea faţă de mine şi faţă de ceilalţi. Singurătatea şi tristeţea, cauzate de multe ori de o timiditate accentuată, sunt, de asemenea, factori importanţi care pot afecta vertebra L2. Sunt prizonierul emoţiilor mele: neştiind cum să le trăiesc şi să le exprim, având uneori emoţii explozive, îmi pun o mască. pentru a mă apăra şi a evita ca ceilalţi să vadă ce se întâmplă în interiorul meu. Starea mea de rău poate deveni atât de puternică, încât vreau să îmi „îngrop” răul prin alcool, droguri, muncă etc. L2 transmite astfel un semnal de alarmă. Nu mai vreau să fiu jgnit şi umilit. Am tendinţa de

a vedea totul în negru şi trăiesc într-o stare de depresie, care pe undeva îmi place, deoarece astfel am un rol de victimă, care mă obligă să nu acţionez şi să schimb lucrurile în viaţa mea. Îi pot acuza pe părinţii mei sau anumite evenimente din copilărie pentru nefericirea mea actuală. Cred că supravieţuirea mea depinde de iubirea celorlalţi. La fel ca în cazul vertebrei L1, am un sentiment de neputinţă şi de tristeţe, care vor afecta vertebra L2. Sunt trist deoarece ar fi trebuit să mă bucur de plăcerile vieţii, în timp ce nu îmi permit acest lucru, din cauza „obligaţiilor" mele sau din datorie, pentru a da un bun exemplu celorlalţi. Trebuie să îmi împlinesc nevoile mele şi uneori şi pe ale celorlalţi. Trebuie să învăţ că nu trebuie să fiu perfect. Uneori mă simt incapabil sau neputincios în faţa unei situaţii şi îmi este greu să renunţ la ceva. Menţionez faptul că, afectarea vertebrei L2 poate duce la dureri de abdomen, apendicită sau afecţiuni la picioare, putând apărea varice.

Accept să las la o parte furia sau ranchiuna pe care le am faţă de mine: nu trebuie decât să fiu sincer cu mine însumi şi cu ceilalţi. Accept să îmi exprim liber suferinţele, bucuriile, îndoielile, neînţelegerile, frustrările, pentru a fi mai deschis faţă de ceilalţi şi pentru ca vertebra L2 să îşi revină la starea de sănătate.

L3 = a treia vertebră lombară este afectată mai ales atunci când trăiesc situaţii tensionate sau conflictuale în familie.

Poate fi vorba despre un conflict pe plan sexual: există sau a existat o rivalitate, există o relaţie în afara căsătoriei, care implică copiii, sau traume legat de un incest din trecut sau actual. Mă reţin să spun sau să fac anumite lucruri pentru a nu-i răni şi a nu-i deranja pe ceilalţi, dar, făcând acest lucru, îmi fac rău mie însumi. Joc rolul „băiatului bun" sau a „fetei bune" şi arăt o flexibilitate foarte mare, dar devin prea generos, ceea ce mă face să simt frustrare, mai ales dacă sunt nevoit să-mi

las dorinţele deoparte. Mă dau la o parte poate şi din cauza culpabilităţii şi timidităţii, care mă fac să mă resping pe mine însumi. Mă judec foarte aspru, am „mustrări de conştiinţă”, fondate sau nu, care pot avea legătură cu trădarea. L3 reacţionează de asemenea, dacă, în numele sensibilităţii mele prea mari, evit să îmi comunic emoţiile, neştiind cum vor fi primite acestea. Devin „paralizat”, neputincios chiar, în emoţiile mele, în corpul meu, în gândurile mele, ceea ce mă împiedică să îmi manifest creativitatea şi tot ceea ce este legat de ea, mai ale comunicarea şi sexualitatea care rămân „rigide” şi „frigide”. O stare proastă a vertebrei L3 poate cauza afecţiuni ale organelor genitale (ovare sau testicule), la uter sau la vezică şi la genunchi, precum artitra, inflamaţii şi dureri.

Pentru a depăşi această descurajare, accept să întind braţele spre ceilalţi şi să îndrăznesc să îmi exprim emoţiile pentru ca potenţialul meu creativ să renască şi să se manifeste.

L4 = când este afectată a patra vertebră lombară, acest lucru este provocat de multe ori de faptul că am dificultăţi în a face faţă realităţii de zi cu zi. Sunt puţin preocupat de ce se întâmplă în jurul meu şi foarte ataşat de trecut, pot să mă plâng într-o lume imaginară şi astfel să trăiesc într-o stare pasivă. Apare o stare de indiferenţă. „De ce să îmi fac griji?” De obicei mă supun evenimentelor care vin, în loc să le creez, lucru care îmi provoacă un gust amar. Este un aspect prezent mai ales pe plan profesional, în munca mea: am aspiraţii enorme, dar fricile mele mă împiedică să avansez şi îmi frânează schimbările pe care le-aş putea face. La acestea se adaugă o nesiguranţă legată de bani. Mă simt în afara normei, diferit de ceilalţi. Poate fi ceva legat de muncă sau de cuplu, care nu mi se pare potrivit. Încerc să rămân într-o structură definită. Este singurul mod de a obţine aprobarea celorlalţi, atenţia lor şi de a păstra o imagine pozitivă. La fel ca şi în cazul

vertebrei L4, am nevoie să mă protejez şi mă închid, deoarece mă las foarte uşor influenţat de lucrurile din jurul meu, mai ales de ceea ce pot spune ceeilalţi despre mine, lucru care îmi afectează mult sensibilitatea. Toate acestea îmi afectează şi sexualitatea, pe care am tendinţa să o neg. Mă critic foarte mult şi discernământul meu este uneori foarte scăzut, deoarece mentalul meu este rigid, astfel nu pot avea o vedere de ansamblu asupra unei situaţii şi, prin urmare, să găsesc soluţii sau posibilităţi. Vreau să controlez în loc să îmi ascult vocea interioară. O vertebră L4 afectată poate provoca dureri în zona nervului sciatic, a corpului uterin, la femei şi a prostatei, în cazul bărbaţilor.

Accept să îmi ascult vocea interioară, lucru care îmi redă controlul asupra vieţii mele. Îmi recapăt puterea de a-mi crea viaţa aşa cum vreau şi îmi regăsesc gustul de a împlini lucruri mari.

L5 = când cea de a cincea vertebră lombară este afectată pot să mă întreb ce se întâmplă în viaţa mea actuală. Oare am o atitudine de dispreţ sau de nonşalanţă faţă de o persoană sau o situaţie? Este posibil să simt gelozie, nemulţumire, frustrare, să am senzaţia că viaţa m-a păcălit şi să îmi fie greu să recunosc acest lucru.

Mă devalorizez faţă de membrii familiei, de prieteni, de colegii de muncă etc. Mă simt diferit, mai ales legat de fantasmele mele sexuale şi, prin urmare, trăiesc în tăcere. Sunt deconectat de frumuseţea mea interioară. Viaţa mea este atinsă de un apetit sexual necontrolat (în toate aspectele) şi trebuie să învăţ să îmi cultiv relaţiile interpersonale, mai ales pe plan afecţi să învăţ să fiu sincer şi să mă simt bine, deoarece, în sinea mea, trăiesc o. nesiguranţă mare şi îmi este greu să exprim ceea ce trăiesc. Am tendinţa de a fi uşor depresii deoarece trec cu uşurinţă de la un partener la altul, fără să ştiu prea bine de ce mi se întâmplă acest lucru, mă simt „cinstit” în ceea ce trăiesc. Inventez tot felul de scenarii şi atenţia mea este

concentrată pe detaliile mărunte, ceea ce mă împiedică să trec mai departe. Există o umbră de tristeţe care îmi întunecă viaţa şi mă împiedică să mă bucur de ea. Nesiguranţa mea, neîncrederea mea şi greutatea pe care o port pe spate, mă împiedică să merg înainte. Învăţ să savurez fiecare moment care trece şi să apreciez abundenţa care face parte din viaţa mea. Trăiesc cu recunoştinţă şi bucurie. Starea proastă a vertebrei L5 poate cauza dureri de picioare, la genunchi şi degetele de la picioare. Regiunea lombară face parte şi din sistemul central al mişcării. Dacă îmi este greu să negociez cu societatea, atât în ceea ce priveşte direcţiile pe care le aleg, cât şi sprijinul pe care îl primesc de la aceasta, pot trăi frustrare sau resentimente. Nu vreau să trec de provocarea faţă de anumite persoane sau situaţii. Relaţiile mele personale cu cei din jur au de suferit. De asemenea, poate fi vorba despre dificultatea de a acceptat faptul că îmbătrânesc. Îmbătrânesc şi trebuie să accept noţiunea de muritor.

În cele din urmă, zona lombară este foarte strâns legată de centrii de energie inferioară: coccisul şi osul sacru, care sunt legate în mod special de sexualitate. Dacă trăiesc conflicte interioare sau exterioare legate de sexualitatea mea, dacă mi-am refulat energia sexuală, dacă mă simt trădat, poate apărea o durere în această zonă.

Cele 5 vertebre sacrale şi cele 4 vertebre ale coccisului sunt legate de această zonă.

Când sunt afectate vertebrele zonei sacrale este posibil să am impresia „că nu am coloană vertebrală” şi că am nevoie de altcineva sau altceva pentru a mă susţine. Sunt pus la încercare de către viaţă pentru a-mi cunoaşte nivelul dezintegritate şi de onestitate. Am un potenţial enorm, dar sunt oare pregătit să fac eforturile necesare pentru a-mi împlini scopurile?

Vertebrele zonei sacrale sunt următoarele:

ŞI, S2, S3 = fiind primele trei vertebre sacrale, sunt

sudate şi vor fi prezentate împreună. Formează un întreg. Reacţionează la rigiditatea pe care o manifest, la amorţeala mea de spirit faţă de anumite situaţii sau anumite persoane, la mintea mea închisă, care refuză să înţeleagă ceea ce vor să spună ceilalţi. Vreau să deţin controlul, pentru a mă simţi puternic şi în siguranţă, iar dacă îl pierd, mă înfurii, devin agresiv şi pot avea tendinţa să vreau să bat pe cineva, atât sunt de frustrate şi de plin de supărare. Toate aceste sentimente îşi au cauza de multe ori, în relaţiile mele afective (care nu sunt tot timpul aşa cum mi le doresc) şi într-un conflict cu autoritatea. Comunicarea, atât cea verbală cât şi cea sexuală, este deficitară, mă simt tot timpul judecat. Am impresia că înot contra curentului şi mă simt închis. Am nevoie să iau o pauză şi să îmi observ clar viaţa, să meditez la ceea ce vreau şi să clădesc o bază solidă.

S4, S5 = toate dorinţele îşi au sediul în a patra şi a cincea vertebră sacrală. Dacă sunt capabil să le gestionez bine, dacă îmi acord timp pentru odihnă şi pentru a a face lucrurile care îmi plac, S4 şi S5, vor funcţiona foarte bine. Totuşi, dacă trăiesc culpabilitate, mă consider leneş şi mă confrunt cu datoria mea şi cu moralitatea mea, îmi judec atitudinea ca fiind „incorectă”, cele două vertebre riscă să reacţioneze puternic. Am dreptul să fac anumite lucruri pentru mine şi să evadez uneori, dar trebuie să evit ca acest lucru să devină un mijloc de fugă, pentru a nu face faţă responsabilităţilor. În acest moment lenea poate fi în dezavantajul meu: mă ţine într-o stare de laşitate şi de pasivitate, care mă împiedică să merg înainte. De aceea, în cazuri extreme, picioarele mele vor fi, de asemenea, afectate. Singura modalitate de a vindeca un os sacru rupt sau luxat, este imobilitatea fizică, pe o durată lungă de timp. Osul sacru este legat de al doilea centru de energie, situat la nivelul primei vertebre lombare. Un dezechilibru al acestui centru de energie poate determina următoarele afecţiuni fizice: la nivelul organelor genitale, poate exista

infertilitate, frigiditate sau herpes, la nivelul rinichilor, cistite şi calculi renali, iar la nivelul digestiei, există riscul de diaree, de constipaţie, de colită, de incontinenţă etc. Deviaţiile coloanei vertebrale (scolioza) apar de obicei la acest nivel şi sunt însoţite de dureri de spate. Cea de a doua chakră de energie influenţează raporturile pe care le am cu cei din jur şi o disfuncţie a acestei zone, care afectează osul sacru, va indica stresul meu, angoasele, fricile şi tendinţa mea depresivă, pe care trebuie să învăţ să le gestionez. O dificultate la nivelul osului sacru poate reflecta existenţa unui conflict interior faţă de ceea ce este sfânt şi sacru, faţă de valorile mele religioase. Oare sunt în contradicţie cu acestea sau mă culpabiâizez deoarece am lăsat deoparte viaţa spirituală? Am impresia că trebuie să fac multe sacrificii? Am de luat o decizie crucială şi mă simt pierdut în faţa acesteia. Cine mă sprijină în deciziile mele? Osul sacru are legătură cu relaţia părinte-copil şi poate fi atins din cauza unui sentiment de ură. Vreau să avansez în viaţă, dar mă agăţ de trecutul meu şi de lucrurile sau de persoanele care îmi sunt familiare şi care îmi conferă un sentiment fictiv de stabilitate, de control şi de protecţie. Dualitatea mea interioară nu poate dispărea decât dacă îmi identific în mod sincer emoţiile actuale, astfel acestea vor deveni un mijloc de transformare. Coccisul este în legătură cu prima chakră, sau centru de energie, sediul supravieţuirii. Reprezintă baza sexualităţii mele, îndeplinirea adecvată a nevoilor de bază (sexualitate, hrană, protecţie, adăpost, iubire etc), tot ceea ce îmi asigură stabilitatea. Coccisul este format din patru vertebre sudate una de alta. Reprezintă dependenţa mea de viaţă sau de cineva. O durere în această zonă poate semnifica faptul că, corpul îmi spune că trebuie să mă opresc. Mai ales nesiguranţa mea se manifestă în legătură cu nevoile de bază, de supravieţuire, mai ales faptul de a avea un acoperiş, hrană, haine etc. Hrana, în acest sens, cuprinde nevoile fizice, dar şi pe cele emoţionale şi

sexuale. Am nevoie să mă simt în siguranţă, ca o pasăre în cuibul ei. O afecţiune la coccis poate proveni din sentimentul meu de a fi dominat, de a mă simţi ca „un nimic”. Am tendinţa de a mă ghemuiesc în colţul meu, ca şi cum aş fi pedepsit: simt că o parte din mine este moartă şi privesc viaţa care trece pe lângă mine, fără să fac parte neapărat din ea. Rămân în situaţii care ar fi trebuit să se termine cu mult timp în urmă, dar incertitudinea şi îndoiala pun stăpânire pe mine. Oricine are nevoie de iubire în viaţa lui.

Oricine are nevoie de comunicare prin relaţii sexuale, cu partenerul său. Aceste nevoi sunt adeseori negate sau reprimate, mai ales din cauza convingerilor morale şi religioase, care mă determină să fiu nesatisfăcut. Pot să mă simt neputincios, în toate sensurile cuvântului şi simt o furie care se zbate în mine. Vreau să fug de orice situaţie care îmi afectează sensibilitatea şi faţă de care pot simţi culpabilitate. De exemplu, dacă trebuie să îmi las copilul să fie crescut de altcineva, oasele coccisului vor reacţiona foarte puternic. Pot să mă simt ca un cuc, care iese din ascunzătoare pentru câteva secunde şi care trebuie apoi să se întoarcă pentru timp lung. Trebuie să îmi las orgoliul la o parte, adică fricile mele. Trebuie să am încredere în viaţă şi mai ales în capacitatea mea de a mă exprima şi a avea grijă de mine. Când am o dificultate legată de acest aspect din mine, verific în interiorul meu până în ce punct sunt dependent de o persoană care, conştient sau nu, îmi satisface anumite nevoi din viaţă. Sunt capabil să îmi împlinesc propriile nevoi, să fiu autonom. Este posibil ca, persoanele de care mă ataşez să fie mult mai dependente la nivel afectiv decât mine şi să aibă nevoie de acest gen de relaţie. Deoarece coccisul este legat de prima chakră, un dezechilibru la acest nivel de energie poate cauza iubirea aici se referă la iubirea unei mame pentru copilul ei. Când este afectat coccisul, este posibil să trăiesc o frică de a pierde sau a nu avea, cei puţin o iubire asemănătoare

celei pe care un copil o primeşte de la mama lui. În acest caz este vorba despre acest gen de iubire, nu despre cea din relaţia dintre doi adulţi. tulburări fizice, cel mai adesea legate de rect sau de anus (hemoroizi, mâncărime), vezică (tulburări urinare, incontinenţă), prostată. Pot apărea şi dureri la baza coloanei vertebrale, o luare sau o pierdere în greutate considerabilă (obezitate sau anorexie), o proastă circulaţie sanguină la nivelul picioarelor (feblită) şi a mâinilor. Aceste afecţiuni indică faptul că am nevoie să re-echilibrez acest centru de energie. În cazul în care cad şi mă lovesc la coccis, mă întreb în ce situaţie am impresia că mă învârt în cerc. Bat pasul pe loc. Îmi neg impulsurile. Deoarece mă tem de propriile mele emoţii, îmi înţepenesc spatele pentru a-mi proteja imaginea pozitivă, dar viaţa mă readuce la realitate, mă face „să revin cu picioarele pe pământ”.

Accept să văd până în ce punct fac dovadă de independenţă şi de vigoare în viaţa mea. Trebuie să las la o parte orice sentiment de nelinişte faţă de nevoile mele de bază şi să conştientizez acum forţele mele interioare şi să recunosc că eu sunt persoana cea mai potrivită pentru a-mi asigura propria viaţă.

SPATEFRACTURĂ A VERTEBRELOR Vezi şi: OASE-FRACTURĂ

Facturarea unei vertebre este de obicei rezultatul unei revolte interioare, o reacţie la o inflexibilitate mentală, legată de autoritate. Văd viaţa fără deschidere de spirit şi acest lucru atrage fractura. Gândurile mele sunt prea rigide, refuz să mă adaptez unor idei noi, care mă îndepărtează de iubire şi care îmi aduc suferinţă. Sunt intransigent şi adeseori foarte orgolios şi ar fi mai bine pentru mine să fiu mai modest. Spatele este suportul meu, iar o durere la spate este foarte inconfortabilă. M-am săturat să port toată această greutate pe umerii mei. VREAU SĂ FIU RECUNOSCUT ŞI RESPECTAT. Există o dualitate în interiorul meu, care mă distruge. Vreau să fiu

centrat, în contact cu esenţa mea pentru a şti perfect ceea ce este bun pentru mine. Vreau să fiu creatorul vieţii mele. Mă simt prins într-o situaţie şi trebuie să merg înainte pentru a mă elibera. Îmi accept). atitudinile din prezent ştiind că pot să le schimb începând de acum. Viaţa este frumoasă, cu schimbările ei şi este important să învăţ să mă las purtat de curentul vieţii.

SPLINA

Splina este situată în partea superioară stângă a abdomenului, sub diafragmă. Principalele funcţii ale acestui organ limfoid, care face parte din sistemul imunitar, sunt de a veghea asupra calităţii globulelor roşii şi de a lupta împotriva infecţiilor, prin producerea de anticorpi. Nostalgia situaţiilor neterminate, regretele, grijile, toate îşi pot avea sediul în splină. Dacă splina mea nu funcţionează bine, este posibil ca şi eu să am probleme legate de funcţionare, principal cauză fiind fixaţia mea pe anumite gânduri negre şi negative. Sunt obsedat de ceva sau de cineva. Acest lucru îmi scade nivelul de energie şi nu mai am chef de nimic. Am impresia că sunt un ratat, că mi-am ratat, mi-am masacrat viaţa, deoarece nu am reuşit să termin anumite lucruri, nu am ştiut să merg mai departe. Simt că „am pierdut trenul”, am ratat ocazii frumoase şi îmi port pică, mă cred incapabil să reuşesc în viaţă. Alterez astfel istoria familiei mele. Vreau să compensez uitare faţă de familia mea sau prietenii mei, dar nu mai pot! Am creat o situaţie din care nu mă mai pot sustrage. Acest lucru poate determina o ablaţie a splinei. Negativismul poate fi legat de felul în care mă văd: simt urât, nu sunt bun, nu sunt la înălţime. Am mai mult tendinţa să dorm şi să fiu pasiv. Mă hrănesc cu furie şi nu există nimic vesel în viaţa mea. Există ceva sau cineva care mă irită: poate fi vorba despre cineva din familia mea, o persoană pe care o consider „ratată”. Problemele care apar la splină transmit o indicaţie referitoare la fricile pe care le-aş putea avea în legptură cu o problemă legată de

sânge, de a nu avea destul sânge, de exemplu, de a sângera prea tare (precum în perioada menstruaţiei sau în timpul unor transfuzii de sânge). Pot să cred că „sângele meu nu este bun” sau că este atât de rar încât nu cred că aş putea fi salvat, în cazul unui accident gra dacă aş avea nevoie de o transfuzie.

Frica de moarte apare foarte des, în plan secund. Splina are funcţia de a controla calitatea globulelor roşii ale sângelui şi o proastă funcţionare a splinei poate indica o rană interioară profundă, nevindecată. Este ca o plagă care sângerează. Sângele reprezintă bucuria de a trăi, pot avea impresia că viaţa este o luptă atât de grea, încât poate ar fi mai bine să renunţ şi să mă retrag. Vreau să mă refugiez departe de realitate, într-o lume mai spirituală, care nu este conectată la pământ, iar acest lucru poate determina o umflare a splinei. Mă limitez eu singur într-o structură rigidă, ceea ce mă îndepărtează de sentimentul de libertate. Acest lucru se poate vedea în aspectul meu fizic, prin faptul că slăbesc. Ridic un zid între mine şi emoţiile mele şi port o mască: am impresia că este un mod foarte bun de a mă apăra de lumea exterioară şi de a evita să fiu umilit.

În loc să fiu tot timpul obsedat de ideile negative pe care am tendinţa să le exagerez, accept să le schimb şi să găsesc mijloace de a fi mai deschis. Îmi dedramatizez viaţa şi învăţ să râd de mine însumi şi de anumite situaţii. Învăţ să îmi comunic treptat emoţiile, pentru a-mi păstra echilibrul şi armonia din corpul meu.

S.P.M. (sindrom premenstrual) Vezi menstruaţie – sindrom

PREMENSTRUAL

S.R.A.S. Vezi: SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER

STARE DE RĂU

Nu este o boală propriu-zisă, mai degrabă un disconfort pe care îl resimt, de intensitate diferită. Este un stare de a fi negati mă aflu în conflict cu mine sau cu o

situaţie din viaţa mea. Maniera de decodare a stării de rău este asemănătoare celei pentru boală. Simptomele clinice sunt mai vagi. Starea de rău provine dintr-un conflict conştient sau inconştient, care trebuie rezolvat înainte ca starea de rău să se transforme în boală.

STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ Vezi: CREIER-STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ

STÂNGACI

Un stângaci înseamnă, în general, cineva care îşi foloseşte mai mult mâna stângă şi braţul stâng decât mâna dreaptă şi braţul drept, în activităţi precum scrisul, cântatul la un instrument, sport etc. Pe vremuri, în educaţia noastră, se acorda o mare importanţă faptului de a fi dreptaci, adică a fi dreptaci era considerat „corect" şi a fi stângaci înseamnă a fi „incorect", anormal. De aici vine şi expresia: „ce stângaci eşti!" cu sensul de neîndemânatic. În prezent trecem de la Era Peştilor la Era Vărsătorului, adică am trecut de la partea raţională la cea intuitivă şi creativă. Se ştie că faptul de a împiedica un copil să fie stângaci, dacă aceasta este tendinţa lui naturală, poate să ducă la apariţia unor ticuri, la nesiguranţă, tulburări afective, dificultăţi în a scrie şi a citi, a unui sentiment de culpabilitate sau de inferioritate.

Dacă am trăit astfel de sentimente deoarece am fost obligat să fiu dreptaci, este important să-mi restabilesc pacea interioară prin înţelegerea şi acceptarea a ceea ce am trăit. Cum partea stângă reprezintă partea afectivă, intuitivă, sensibilitatea, pe scurt, partea „feminină" a fiinţei mele, dacă sunt stângaci, fie că sunt femeie, fie că sunt bărbat, înseamnă că partea mea creativă este foarte dezvoltată şi am o uşurinţă aparte de a învăţa muzica sau orice altă formă de artă. Este ceva înnăscut în cazul meu. Stângaciul poate avea o personalitate mai introvertită, în timp ce un dreptaci este mai extrovertit şi mai deschis în comunicarea cu ceilalţi. Nu îmi rămâne decât să îmi accept potenţialul creativ şi să îmi folosesc sensibilitatea pentru

ca totul să se manifeste din plin. Mă accept aşa cum sunt Ştiind că am capacităţi uluitoare, care fac din mine o persoană unică.

STERILITATEA

Sterilitatea se defineşte drept incapacitatea de a se reproduce. Aceasta induce sentimente de neputinţă, de disperare, de culpabilitate şi impresia că trăieşti o nedreptate. Stresul pe care îl trăiesc sau presiunea pe care o exercit pentru a avea un copil, pot împiedica procesul în sine. Sterilitatea poate indica o respingere, o rezistenţă inconştientă faţă de ideea de a avea un copil sau teama că acesta ar putea avea un handicap, o diformitate sau ar putea să moară. Sau, este posibil să vreau un copil doar pentru a împlini aşteptările celor din jurul meu, dar, în sinea mea, nu îmi doresc cu adevărat acest lucru. Sau, aş putea să cred că, dacă voi avea un copil, îl voi reţine astfel pe partenerul meu. Dacă îmi este teamă de naştere sau de faptul că sunt incapabil să fiu părinte (teama de responsabilitate, de problemele financiare…) sau dacă nu vreau să trăiască şi copilul meu aceleaşi suferinţe pe care le-am trăit eu. Îmi provoc sterilitatea, deoarece ideea de a avea un copil, devine, inconştient, de nerealizat.

Este posibil să mă consider imatur pentru acest gen de experienţă, sau sunt prea egoist. Frica pune stăpânire pe mine. Dacă sunt femeie, este posibil să simt teama de a retrăi, prin sarcină, amintirile momentelor în care mama mă purta în pântece şi care m-au putut afecta. Pot, la nivel inconştient, să resping imaginea mamei mele (cea care mi-a dat viaţă) sau relaţia pe care am avut-o. Dacă trăiesc un mare gol interior, poate nu îl voi putea umple, nici măcar cu un copil Sterilitatea masculină apare atunci când un bărbat consideră responsabilităţile de a fi tată, prea mari şi trebuie să îşi asume acest rol. Este posibil ca, fără să fiu conştient de acest lucru, să nu vreau să reproduc aceleaşi greşeli pe care cred că le-au făcut părinţii mei. Sau poate fi vorba, inconştient, de o reglare de conturi, nu neapărat

faţă de partenera mea, ci mai ales faţă de familie, care a vrut tot timpul să îmi dicteze ce să fac în viaţă. Trebuie să înţeleg că dorinţa de a avea un copil poate fi foarte mare, dar şi frica la fel de mare, fie că este conştientă sau nu; aceasta este diferenţa care poate determina dacă procesul de reproducere are loc sau nu. Este posibil, de asemenea, să port un bagaj ereditar, format din fricile mamei sau ale bunicii mele. Fie că sunt bărbat, fie că sunt femeie, este important să verific dacă am avut în trecut experienţe care m-au făcut să trăiesc anumite blocaje sexuale. Un demers psihoterapeutic sau energetic poate fi. foarte recomandat în acest caz. Oare vreau un copil numai pentru a umple un gol, pentru a da un sens vieţii mele sau pentru a mă simţi, în sfârşit, util şi important? Sau, din contră, poate am impresia că nu am atât de multe de oferit, pentru a „merita" un copil. Îmi analizez viaţa şi mă întreb în ce domeniu al vieţii mele pot fi foarte fertil, foarte „reproductiv". În acest caz, îmi împlinesc nevoia de a cea un copil, în alt domeniu al vieţii mele.

După aceea, mă întreb dacă îmi doresc în continuare un copil şi dacă da, accept să îmi manifest creativitatea printr-o sarcină. Este posibil însă să nu am de trăit această experienţă, de a fi părinte. Este foarte important să îmi analizez natura dorinţei mele şi să am încredere în decizia mea de a da viaţă unui copil sau nu. Orice s-ar întâmpla, accept să îmi trăiesc din plin viaţa şi îmi acord permisiunea de a trăi experienţe bogate, care să mă apropie mai mult de fiinţa mea divină. Trebuie să mii recunosc din plin valoarea. Trăiesc pentru mine însumi, cu valorile şi cu priorităţile, care sunt importante pentru mine şi care mă fac să vibrez odată cu universul. Resping orice gând de genul „nu sunt bun, sunt incapabil sau rău". Viaţa îmi spune să fiu mai deschis faţă de mine însumi, să am grijă de mine. Trebuie să fiu fericit dinainte, nu să aştept venirea unui copil pentru ca acesta să mă facă fericit. Astfel, evit să fac ca fericirea mea să depindă de altcineva,

deoarece este o responsabilitate foarte grea pentru acea persoană. Mă las purtat de viaţă şi îi cer vieţii ca totul să decurgă natural, atunci când va fi momentul potrivit. Între timp, îmi cultiv creativitatea şi fecunditatea în alte domenii din viaţa mea. Îmi creez viaţa asemenea tapiserului care îşi ţese pânza.

STERN

Sternul este un os plat situat în partea anterioară şi mediană a toracelui şi care se articulează cu primele şapte perechi de coaste şi cu clavicula. Deoarece sternul se vede foarte bine atunci când îmi bombez pieptul, acesta este legat de imaginea pe care mi-o construiesc faţă de mine şi faţă de ceilalţi. Dacă resping ceea ce sunt, dacă am mereu impresia că ceea ce fac nu este suficient de bun, sternul meu se poate crăpa. Mă simt mediocru. Pot avea tendinţa de a mă revolta foarte uşor şi reacţionez prin a-i înfrunta pe oameni cu agresivitate, deoarece am fost rănit în trecut. Mă cabrez ca un cal în faţa unui obstacol. Este posibil să fi trăit o situaţie în care nu mi-am putut lua la revedere de la cineva sau nu am putut strânge în braţe acea persoană. Mi-am pierdut spontaneitatea şi naivitatea de copil şi am devenit un gladiator care se luptă în această lume, pe care o consider ingrată. Atunci când şi burta mea este predominantă şi ieşită în afară, la fel ca sternul, am o dificultate de accepta ceea ce sunt şi mă opun unei situaţii. Sunt rotund, deoarece îmi ascund emoţiile, nu ştiu să mă poziţionez şi vreau să plac tuturor, sunt prea blând gesturile mele şi nu ştiu să îmi fixez limitele. Întorc frustrările şi situaţiile împotriva mea. Încetez să mai opun rezistenţă faţă de ceea ce sunt şi faţă de evenimentele din viaţa mea. Aleg să mă cunosc şi să mă apreciez pentru ceea ce sunt.

Accept să particip din plin la transformarea vieţii mele, deoarece eu sunt creatorul acesteia. Accept să fiu ferm şi să mă exprim cu toată încrederea.

STRABISM Vezi: OCHI-STRABISM

STRES

Stresul este un răspuns de adaptare faţă de un eveniment, o situaţie sau un pericol, real sau imaginar. Capacitatea de a se adapta depinde de diferiţi factori: orice situaţie care creează un efort prea mare pentru organismul meu, poate duce la apariţia unui stres, care apoi se schimbă în depresie, dacă are o intensitate foarte mare. Stresul poate fi de ordin psihologic (presiunea celor din jurul meu), fizic (o solicitare puternică, legată de muncă, de sport, de căldură sau frig etc) chimic sau biochimic (luarea de medicamente, chimioterapie, schimbări hormonale). Stresul în sine este, de fapt, mai puţin important decât reacţia mea faţă de acesta. Poate fi ceva mai degrabă poziti stimulant şi creaţi decă ceva ameninţător pentru copul meu. În funcţie de reacţiile mele faţă de situaţiile şi emoţiile corespunzătoare, efectul stresant va fi benefic sau nociv pentru mine. Este important de observat faptul ca, chiar şi un eveniment fericit îmi poate provoca un stres puternic. De exemplu, dacă câştig un milion de dolari la loterie, este posibil să trăiesc o depresie deoarece am impresia că am atât de multe lucruri de schimbat în viaţa mea, încât îmi este teamă că nu voi reuşi. Oare o să-mi păstrez locul de muncă şi colegii pe care îi respect? Prietenii mei vor mai fi la fel faţă de mine? Va trebui să mă mut? Voi fi capabil să mă adaptez la toate aceste schimbări?

Accept să privesc în interiorul meu şi să îmi observ reacţiile, motivaţiile şi atitudinile, în loc să îi învinuiesc pe ceilalţi sau situaţiile exterioare. Învăţ să mă relaxez şi să recunosc şi beneficiile stresului.

STOMAC

Stomacul primeşte hrana şi o digeră pentru a acoperi diferitele nevoi nutritive ale corpului, de vitamine, proteine etc. În acelaşi fel, îmi hrănesc creierul cu situaţiile şi evenimentele care apar în viaţa mea. Fiecare stomac are propria sa funcţionare. Chiar dacă forma generală este

asemănătoare, digestia poate fi diferită de la o persoană la alta. Stomacul meu reflectă felul în care absorb şi integrez realitatea şi capacitatea mea de a digera ideile noi sau situaţiile noi. Poate fi comparat cu un barometru care indică gradul meu de deschidere şi felul meu de a reacţiona în viaţă. Accept să primesc ideile noi, cu deschidere şi fără să judec.

STOMAC (durere de...) Vezi şi: STOMAC ARSURI LA STOMAC

Afecţiunile care afectează stomacul se referă la „pâinea cea de toate zilele", la latura materială şi maternă a existenţei mele. Ştiu ce muncă face stomacul meu şi ştiu că acesta reprezintă felul meu de a digera, de a absorbi şi de a integra evenimentele şi situaţiile din viaţă. Problemele de stomac apar atunci când realitatea mea cotidiană este în conflict cu dorinţele şi cu nevoile mele. Aceste conflicte se regăsec de obicei la nivelul relaţiilor mele de familie, amicale sau profesionale. Trăiesc angoase importante. Anumite lucruri le „resimt la stomac". Digestia mea, atât la nivelul gândurilor cât şi al emoţiilor mele are loc dificil, deoarece am tendinţa de a rămâne agăţat de trecut şi îmi este greu să mă iert pe mine însumi şi pe ceilalţi. Dacă nu comunic, dacă ascund anumite lucruri, stomacul meu va reacţiona. Dacă am să îmi reproşez anumite lucruri sau nu am conştiinţa liniştită, stomacul meu poate fi, de asemenea, afectat. Dacă am crampe la stomac, trebuie să mă întreb în ce situaţie din viaţa mea trăiesc o stare de nesiguranţă. Mă simt pierdut şi mă resemnez, crezând că această situaţie este fără ieşire. Senzaţia că mă roade stomacul este adesea legată de o nevoie de iubire de „hrană emoţională" şi de alimente. Hrana reprezintă afecţiunea, siguranţa şi supravieţuirea. Dacă simt un gol în viaţa mea, aş vrea să îl umplu cu hrană, mai ales în momentele de separare, moartea cuiva, pierdere sau lipsă de bani. Hrana poate să mă ajute de asemenea, să mă „eliberez" de tensiunile materiale sau

financiare. Simt o lipsă indispensabilă pentru supravieţuirea mea. Fermentaţia provine din faptul că nu vreau să fac faţă anumitor emoţii, pe care le trăiesc faţă de unele persoane sau situaţii. Las aceste emoţii departe, dar sunt tot timpul acolo, se acumulează şi „fermentează", sub efectul atitudinii mele „acide". Repet tot timpul anumite situaţii din trecut, pe care nu le pot „digera". Am tendinţa să „rumeg" situaţii trecute şi de a le retrăi şi să trăiesc aceleaşi atitudini şi emoţii negative: astfel evit conflictele.

Acestea îmi rămân în stomac. Pentru stomac este foarte greu să digere emoţiile netrăite. Iar cum realitatea mea este în conflict cu visele şi cu nevoile mele, acest lucru îmi provoacă emoţii puternice. Nu îmi exprim contrarietatea şi sunt nervos. Furia şi agresivitatea îmi rod interiorul şi le refulez. Dar în zadar! Astfel apar ulcerul şi arsurile stomacale. Am frici mari, digestia mea devine greoaie deoarece stomacul meu este nervos şi fragil. Care este situaţia din viaţa mea pe care „nu o diger"? De obicei, este vorba despre ceva ce s-a întâmplat mai recent.

Poate fi vorba despre un conflict în familia mea, în mediul profesional, în cercul meu social, relaţiile cu vecinii, o situaţie în care eu am avut un rol activ. Trăiesc multă nelinişte, mai ales din cauza unei slabe încrederi în mine, ceea ce face dificilă acceptarea emoţiilor mele. Durerile de stomac vor apărea atunci când trăiesc o situaţie conflictuală pe plan financiar sau în viaţa profesională. Unele situaţii sunt atât de respingătoare şi dezgustătoare, încât stomacul meu refuză să le digere. Care este situaţia sau persoana care aş vrea să dispară din viaţa mea? Vreau să schimb o parte din mine sau din felul meu de a trăi, deoarece conştientizez că sunt prea artificial şi prea rigid? Faţă de cine sau în ce situaţie mă simt neînţeles? De ce sunt tratat într-un mod ingrat? Reacţionez la realitatea mea într-un mod negativ şi „acid" şi sufăr de indigestie şi de greţuri. Digestia este prea lentă şi stomacul meu este tensionat şi rigid, iar eu evit să fac

schimbări în viaţa mea. Mă întreb dacă şi eu sunt lent şi paşi evit să duc lucrurile mai departe, din cauza nesiguranţei mele. Dacă acest inconfort digestiv apare după mese (dispepsie) înseamnă că există o inactivitate şi o indecizie.

Conştientizez faptul că trebuie să fiu mai deschis în viaţă şi accept că situaţiile şi evenimentele apar pentru a mă ajuta să mă împlinesc. Acceptarea,). le va transforma în experienţe şi presiunea sau tensiunea vor dispărea. Accept să trăiesc în adevăr şi transparenţă pentru a-mi potoli emoţiile profunde şi a fi în armonie cu cei din jurul meu. Iertarea şi. reconcilierea sunt cele mai importante pentru vindecarea mea. Astfel voi găsi în mine un sentiment de siguranţă şi de plenitudine.

STOMAC – AEROFAGIE

Aerofagia înseamnă înghiţirea în mod involuntar a unei cantităţi de aer, care pătrunde în esofag şi în stomac. Este un fenomen fiziologic, la orice vârstă, dar atunci când apare prea frecvent poate provoca dilatarea esofagului sau a stomacului (aerogastrie). Trăiesc o nervozitate mare, o tensiune interioară. Am o dificultate de a-mi gestiona, de a-mi „digera" viaţa, mal ales pe plam material şi financiar. Devin preocupat tot timpul. Angoasa îmi conduce viaţa. Mă simt ameninţat, sătul şi nu mai pot ingera nimic sau integra ceva nou. Oare am nevoie de o „gură de aer" în viaţa mea? Ce vreau să absorb dintr-o singură înghiţitură? Vreau să merg prea repede şi nu am timp pentru mine, lucru care îmi sporeşte riscurile de a experimenta eşecuri. Cine mă perturbă în munca mea, în relaţiile mele, în viaţa mea?

Accept să mă retrag puţin pentru a-i recâştiga spaţiul vital. Învăţ să respire, să mestec, să îmi acord timp pentru a trăi şi nu îi mail as pe ceilalţi să îmi controleze viaţa. Învăţ să aleg atunci când este nevoie. Acceptându-mij forţele interioare şi acceptând să le las se să exprime, îmi voi regăsi sentimental de siguranţă şi echilibrul.

STOMAC (cancer la…) Vezi: CANCER LA STOMAC

STOMAC ARSURI LA STOMAC

Aşa cum denotă şi numele, o arsură la stomac este semn că ceva, o situaţie, un eveniment, o persoană, mă arde, este acidă, mă înfurie. Situaţia mi se pare iritantă, nedreaptă, oribilă şi am un sentiment de neputinţă. Am impresia că sunt controlat de elemente din exteriorul meu. Mă simt dominat şi nu mă pot elibera de acest control, lucru care îmi stârneşte furia interioară faţă de mine însumi. Când apare o astfel de situaţie, mă pot întreba: „ce anume mă arde sau mă înfurie?” Ce nu îmi place şi „nu reuşesc să diger38”? Am o atitudine „acidă” şi amară faţă de viaţă. Este posibil, de asemenea, să mă agăţ de această furie, în mod inconştient, deoarece îmi este frică să mă afirm, să fiu liber şi să îmi exprim nevoile, dorinţele şi intenţiile la nivelul inimii. Sunt unic şi ceilalţi sunt diferiţi de mine în toate aspectele. Trebuie să rămân deschis şi atent la propriile mele nevoi şi să accept responsabilitatea întreagă pentru actele mele, chiar dacă ceilalţi sunt diferiţi de mine. Faptul de a reînghiţi, de a refula o emoţie (furie, supărare, enervare) creşte aciditatea gastrică şi, în acelaşi timp, mă împiedică să înghit orice altceva (deoarece arsurile se manifestă sub formă de presiune interioară în regiunea stomacului). Accept 4 să văd legăturile dintre adevăratele mele sentimente şi arsurile de stomac. Rămân calm şi observ felul meu de a fi, reacţiile mele faţă de situaţiile pe care le trăiesc, precum şi atitudinea mea faţă de evenimentele cotidiene. Concentrându-mi atenţia pe convingerea mea că viaţa este bună şi că nevoile mele sunt toate împlinite la momentul potrivit, respectul meu faţă de mine va creşte şi furiile următoare vor fi diminuate. Îmi acord timp pentru a aprecia, fiecare moment din viaţa mea şi stomacul meu se va comporta mai bine!

STOMAC – GASTRITĂ Vezi şi: INFLAMAŢIE

Gastrita este o inflamare acută sau cronică a mucoasei stomacului, locul în care începe procesul de

digestie. Dacă există o inflamaţie, este semnul unei iritaţii şi a unei furii faţă de ceva sau cineva pe care nu le pot digera. Nu înţeleg de ce anumite lucruri nu se întâmplă aşa cum vreau eu sau unele persoane nu acţionează aşa cum îmi doresc eu. Pot avea sentimentul de a fi fost înşelat, de a fi prins într-o situaţie sau trădat de tăcerea cuiva. Sunt iritat de ceva ce sistemul meu digestiv a absorbit şi realitatea „digerată" mă deranjează foarte tare. Am o stare de nesiguranţă şi mă întreb ce mă aşteaptă de acum înainte. Sunt ca un câine de pază care este tot timpul pe punctul de a fi în pericol.

Învăţ să accept situaţiile şi pe ceilalţi aşa cum sunt, ştiind că am putere doar asupra mea. Îmi schimb aşteptările în sens pozitiv: mă aştept la tot ce este mai bun de la viaţă. Încetez să mă mai stresez şi învăţ să mă bucur de fiecare moment al vieţii. „Nu reuşesc să diger" aici expresia are sens figurat. Poate fi vorba despre o persoană despre care cred că „personal, nu reuşesc să o diger". Înseamnă că nu o respect pe acea persoană, îi port pică pentru ceva etc.

STRĂNUT

Strănutul este provocat de excitarea sau gâdilarea pereţilor interiori ai nărilor, care provoacă o ieşire bruscă şi simultană a aerului pe nas şi pe gură. Strănutul înseamnă că exista ceva sau cineva care mă deranjează, mă irită. Observ ce fac în acel moment şi cu cine. Ce anume mă indispune, situaţia sau persoana? Sunt pe cale să critic pe cineva sau pe mine însumi? Inconştient, simt nevoia să ies dintr-o anumită situaţie, să mă eliberez sau să mă îndepărtez de cineva, deoarece am o nemulţumire. Ce anume vreau să resping în viaţa mea? De ce sau de cine vreau să scap? ce anume am nevoie să exprim sau să exteriorizez? care este partea din mine faţă de care opun rezistenţă?

Identific cauza şi accept să ocup locul care mi se cuvine şi să acţionez astfel încât să restabilesc armonia, să

vorbesc cu persoana în cauză sau să îndrept situaţia respectivă.

SUBLINGUALE (glande...) Vezi: GLANDE SALIVARE

SUFOCARE Vezi: RESPIRAŢIE-SUFOCARE

SUGHIŢ

Sughiţul este provocat de contracţiile spasmodice, subite şi involuntare, ale diafragmei.

Este posibil să trăiesc o revoltă interioară, o culpabilitate, o autocritică. Acest lucru îmi perturbă organismul. Apare din nou sughiţul? Poate fi frecvent şi să dureze mult. Este o experienţă foarte incomodă şi neplăcută pentru persoana afectată. Oare există ceva incomod şi neplăcut în ceea ce trăiesc sau ceea ce aş vrea să trăiesc, care încă nu se manifestă şi ceva ce nu pot opri? Sughiţul este programat (de exemplu: „de fiecare dată când beau o băutură gazoasă, sughiţ")? Există o situaţie în viaţa mea, pe care nu o pot admite, asupra căreia nu am niciun control şi pe care aş vrea să o schimb, să o fac să înceteze, la fel ca pe sughiţul meu? În ce situaţie sunt în dezacord şi am impresia că nu pot fi înţeles? Îmi ascult tot timpul vocea interioară şi aprobările ei? Pot trăi o emoţie faţă de o persoană cu autoritate şi aş vrea să îi spun: „M-am săturat!" îmi este frică de ceva sau de cineva şi sughiţul îmi aminteşte că trebuie să mă eliberez de acea frică. Nerăbdarea şi impulsivitatea mea faţă de un eveniment poate, de asemenea, cauza sughiţul.

Accept să fiu mai calm în viaţă. Învăţ să gust şi să îmi apreciez viaţa din plin. Accept că toate sunt în ordine în planul divin, că totul este în regulă şi sughiţul va dispărea.

Accept să am putere deplină asupra mea şi să am grijă de mine.

SUPĂRARE Vezi: MELANCOLIE

Supărarea este legată de o formă de anxietate, o nelinişte sau o tristeţe care se manifestă prin plâns, sunete de durere, singurătate, scrâşniri din dinţi.

Inima mea este rănită şi bolnavă în urma unei

experienţe regretabile şi dureroase din trecut. Supărarea mea poate dura mult sau doar un moment. Caut cauza adevărată, adeseori foarte adâncă şi inconştientă. Există posibilitatea ca mai multe răni din copilărie să reapară după ani de zile sau anumite conştientizări.

Accept să rămân deschis faţă de ceea ce trăiesc şi să identific rapid adevărata sursă a supărării mele pentru a mă putea schimba. Accept conştientizarea pe care am făcut-o şi o integrez. Astfel îmi voi regăsi bucuria de a trăi şi „cresc" prin această experienţă.

SUPRAPONDERAL Vezi: GREUTATE

SUPRAOXIGENARE Vezi: HIPERVENTILAŢIE

SUPRARENALE Vezi: GLANDE

SUPTUL DEGETULUI

Prin suptul degetului mare de la mână, încerc să recreez senzaţia de bine din pântecele mamei mele. Uneori degetul mare este înlocuit de cel mijlociu, care simbolizează sensibilitatea. Căldura şi umiditatea din gura mea îmi dau o stare de siguranţă, impresia că sunt la adăpost de toată lumea. Când îmi sug degetul mare sau un alt deget, am impresia că pe moment, sunt satisfăcut. Conştientizez cât de neputincios şi de dependent de ceilalţi mă simt. Am o foame de a învăţa, de a mă realiza şi, în loc să îmi umplu acest gol prin mâncare, Îl umplu prin suptul degetului. Dacă sunt copil, prin acest gest îmi exprim teama de a deveni mare, adult. Dacă degetul sau degetele pe care le sug sunt îndreptate spre cerul gurii, înseamnă că am nevoie de tatăl meu, de prezenţa lui, am nevoie să mă protejeze. Dacă degetele sunt plasate sub limbă, în spatele incisivilor de jos, am nevoie de afecţiune, de prezenţa maternală. Trebuie să îmi întăresc sentimentul de siguranţă interioară, având grijă de mine şi făcându-mi pe plac.

Accept. să exprim ceea ce simt şi fac un efort pentru a fi mai deschis faţă de ceilalţi şi a le cere ajutorul dacă am nevoie. În loc să am încredere în degetul meu, că mă va

susţine, am încrederea în forţele mele interioare şi acceptj faptul că sunt tot timpul protejat.

SURDITATE Vezi: URECHI-SURDITATE

SURDO-MUT Vezi şi: URECHI SURDITATE

Dacă sunt surd, dintr-un motiv de natură congenitală sau mi-am pierdut auzul în copilărie şi nu am reuşit să învăţ să vorbesc, se spune despre mine că sunt surdomut89. Totuşi gradul meu de auz variază între 0% şi 30%. Este posibil să existe o situaţie pe care nu am vrut să o aud, probabil legată de părinţii mei şi, mai ales, de mama mea, care poate nu voia să mă asculte. Poate fi vorba despre o situaţie89 Surdo-mut: în America de Nord se preferă termenul de „surd" deoarece, chiar dacă persoana respectivă nu aude, poate articula sunete sau chiar cuvinte, cu ajutorul ortofonieiân care, când eram în braţele ei, să fi spus: „Nu mai vreau să aud vorbindu-se despre acest lucru". Sunt responsabil de ceea ce mi se întâmplă şi, dacă acest lucru mă afectează, înseamnă că şi eu am ceva de înţeles din această situaţie. Poate, când eram bebeluş aveam o dificultate cu faptul de a deveni autonom, independent, de a-mi dezvolta individualitatea (mai ales după ce am petrecu 9 luni de fuziune cu mama mea). Poate voiam să mă protejez de lumea exterioară.

Accept să conştientizez această situaţie şi îmi dezvolt tot mai mult ascultarea interioară, care mă ajută să profit de bucuriile vieţii şi să mă împlinesc, în relaţiile cu cei din jurul meu.

Ş

ŞALAZION Vezi: PLEOAPE

Şalazionul este o mică tumoare de natură inflamatorie (un nodul roşu, suplu) situată de obicei pe marginea interioară a pleoapei. Deoarece tumoarea este legată de un şoc emoţional, apare când trăiesc o emoţie intensă legat de ceea ce văd, ceea ce am văzut sau ceea ce nu mai pot să văd deoarece mi se pare ceva oribil. Există, de asemenea, multe lucruri care mi-au fost impuse, trebuie

să evoluez în interiorul regulilor şi a constrângerilor rigide şi nu mai suport. Sunt frustrat şi simt multă furie. Pot verifica care pleoapă şi care ochi sunt afectate: ochiul stâng ţine de domeniul afecţi iar cel drept reprezintă raţionalul şi responsabilităţile. Accept să fiu deschis la ceea ce văd şi sunt mai centrat pe mine însumi.

ŞANCRU Vezi: ULCER

Şancrul apare într-un loc izolat al pielii sau al mucoaselor, sub formă de ulceraţie. Este semnul unei boli contagioase aflate la debut, boală care poate fi adeseori de origine venerică. Trăiesc o furie care are legătură cu raporturile mele sexuale. Locul în care apare şancrul indică mai precis ceea ce trăiesc în acea situaţie. Astfel, şancrul poate apărea pe părţile genitale, pe anus, pe faţă, pe mucoasa gurii. Când există un şancru sub formă de ulcer cu puroi apare în gură, acest lucru indică faptul că există ceva care mă împiedică să spun anumite lucruri. Sunt nemulţumit, dezaprob anumite situaţii din viaţa mea şi nu îndrăznesc să vorbesc despre acest lucru. Reţin anumite cuvinte care fermentează şi acest lucru poate produce puroiul. Resping sau condamn o situaţie sau o persoană. Îi fac pe ceilalţi responsabili d. e nefericirea mea. Aş vrea să îi scuip în faţă.

Accept să vorbesc şi să mă exprim chiar dacă nu sunt de acord cu viaţa mea şi cu ceilalţi. Trebuie să fac acest lucru dacă vreau să rămân deschis să primesc energia activă a cuvintelor şi exprimaea de sine. Mă accept în sexualitatea mea şi îmi acord dreptul de a descoperi iubirea care mă va ajuta să mă dezvolt.

ŞANCRU – ULCER BUCAL (herpes) Vezi: GURĂ

ŞOLDURI Vezi şi: BAZIN

Şoldurile îmi poartă corpul în echilibru perfect şi sunt situate între bazin şi femur. Mă sprijin pe şolduri. Şoldurile ajută picioarele să se mişte pentru a duce corpul înainte. Şoldurile determină dacă merg înainte sau nu. Reprezintă credinţele mele fundamentale cu privire la ceea

ce sunt sau ar trebui să fie relaţiile mele cu lumea. Şoldurile cuprind poziţia pe care o am faţă de a trăi în raport cu mine însumi sau în funcţie de ceilalţi şi de felul în care mă văd aceştia, Bazinul şi şoldurile formează un ansamblu şi reprezintă faptul de a mă lansa în viaţă. Primirmare, şoldurile, reprezintă de asemenea, nivelul meu de determinare pentru a avansa în viaţă.

Accept să merg înainte cu bucurie şi încredere în viaţă, ştiind că orice experienţă există pentru a mă ajuta să-mi descopăr bogăţiile interioare.

ŞOLDURI

Şoldurile amortizează mişcarea picioarelor şi mersul. Picioarele mă ajută să avansez iiber, există şi un raport de autonomie. Pot să fiu reţinut în a merge înainte şi a lua deciziile importante în viaţa mea. Atunci când amortizez un anumit drum personal, când încep să îmi pun întrebări despre diverse lucruri, se întâmplă să am dureri de şolduri, să fiu indecis cu privire la înaintarea în viaţă sau la direcţia pe care o am de urmat. Mă întreb dacă am dreptul să trăiesc pentru mine însumi sau trebuie să mă sacrific pentru ceilalţi, aşa cum am făcut tot timpul. Există o dualitate imensă, care mă împiedică să merg înainte şi, dacă continui să trăiesc sub presiune, să urmez un drum care nu îmi place, aş putea chiar să îmi fracturez şoldul. Pot avea impresia că trebuie să cedez, împotriva voinţei mele faţă de ceva sau cineva mai puternic decât mine. Prin problemele de la şolduri, corpul meu îmi indică o anumită amorţeală, o rezistenţă, o rigiditate. Trăiesc o inflexibilitate faţă de o situaţie sau faţă de persoană. Acest lucru poate proveni dintr-o situaţie în care m-am simţit trădat de cineva sau abandonat şi acest lucru m-a afectat atât de tare, încât acum îmi re-evaluez toate relaţiile cu ceilalţi. În plus, am nevoie să stabilesc reguli noi, pentru a mă proteja şi a evita să fiu rănit din nou. Este posibil să fiu neliniştit cu privire la viitor: sunt îngrijorat atunci când trebuie să iau o decizie imporrtantă, deoarece pot avea

impresia că nu merg nicăieri sau că nu voi ajunge niciodată nicăieri sau, pur şi simplu, mă consider lipsit de orice valoare, „un nimic”. Oare sunt capabil să îmi realizez visele dragi inimii mele? Când mă dor şoldurile (de exemplu, dacă sufăr de artitră) corpul meu îmi transmite un mesaj: există un dezechilibru în mine. Nu îmi pot impune ideile şi personalitatea, prin urmare mă supun. Sunt furios, deoarece ceilalţi nu îmi recunosc nevoile. Aş vrea ca ceilalţi să răspundă aşteptărilor mele, fără să fiu nevoit să le cer acest lucru. Când apare o durere, există o culpabilitate. O durere la şolduri, sau şoldurile care nu vor să se mişte, pot indica faptul că îmi blochez energia sexuală de frică sau din culpabilitate. Mă consider un partener sexual slab, îmi este greu să comunic cu celălalt. Este posibil să îmi fie frică de intimitate şi uneori ar fi mai uşor să mă îndepărtez de persoana iubită, în loc să fac faţă problemelor mele. Pot chiar să mă ingraţ în zona şoldurilor, pentru a crea un spaţiu fizic între mine şi celălalt. Trăiesc un sentiment de neputinţă atât la nivel sexual cât şi în capacitatea mea de a mă acceptai aşa cum sunt, cu gusturile mele, cu dorinţele mele, cu plăcerile mele. Sunt tulburat pe plan sexual şi emoţional şi şoldurile mele nu mai funcţionează normal. Această neputinţă poate proveni şi din faptul că nu mă simt capabil, sau nu mă mai simt capabil să mă poziţionez şi să mă opun în faţa cuiva sau a ceva. Nu îmi acord dreptul de a merge spre o situaţie sau un loc, care ar putea să îmi ofere o plăcere pe plan sexual, din cauza interdicţiilor pe care mi le-am impus sau a celor pe care le-am acceptat din partea societăţii. Această situaţie mă obligă să meditez la limitele pe care mi le fixez. Observ până în ce punct mă împiedic să avanasez, deoarece, în loc să îmi trăiesc viaţa cu emoţiile mele, o trăiesc în minte. Decalcifierea şoldului indică faptul că siguranţa mea se dărâmă, mă simt neputincios şi nu mai îndrăznesc să mă mişc. Mă simt golit, deoarece am sentimentul că am dat foarte mult, mă simt folosit.

Accept să nu mai fiu ca o mamă pentru toată lumea. Îmi permit să primesc, să mă hrănesc cu iubire. Corpul meu mă ajută să îmi dezvolt conştiinţa, pentru a avansa în voaţă cu încredere şi siguranţă şi îmi arată că trebuie să fiu flexibil în modul meu de a lua deciziile, să îmi asigur astfel un viitor mai bun. Sunt echilibrat şi avansez în viaţă cu încredere şi seninătate. Îi mulţumesc vieţii pentru tot ceea ce mă ajută să experimentez în fiecare moment. Învăţ să trăiesc în echilibru cu experienţele mele. Mă eliberez de greutatea responsabilităţilor de care nu mai am nevoie: acest lucru mă ajută să iau mai uşor deciziile.

T

TABAGISM Vezi: FUMAT

TAHICARDIE Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ

TALAMUS

Talamusul are forma a doua mase voluminoase de substanţă cenuşie, situate de fiecare parte a celui de-al treilea ventricul din creierul anterior şi foloseşte ca releu pentru sensibilităţile specifice. O disfuncţie a talamusului indică mari autoinvestigaţii pe care le fac referitor la ceea ce sunt şi la felul în care mă percep ceilalţi. Este posibil să trăiesc, în relaţia de cuplu, o nefericire pe care nu îndrăznesc să o mărturisesc. Pot să am o stare de disperare profundă. Poate fi faţă de mine însumi sau faţă de o persoană iubită. Îmi este frică de judecata celorlalţi, de faptul că nu sunt respectat, că sunt umilit. Cu toate acestea, de multe ori, sunt primul care mă critic şi mă judec. Am tendinţa să mă compar cu ceilalţi. Latura mea afectivă este într-un fel, moartă. Mă aflu într-o perioadă de schimbări mari: este ca şi cum aş fi pe care să mă schimb radical; las la o parte tot ceea ce mă împiedică să merg înainte, chiar dacă acest lucru mă sperie. Îmi caut adevărata identitate.

Învăţ să mă accept aşa cum sunt şi realizez că, dacă sunt sincer cu ceilalţi, voi manifesta mai multă iubire şi voi avea relaţii sănătoase şi durabile.

TARTRU Vezi: DINŢI

TĂIETURĂ Vezi: ACCIDENT

Tăietura indică o dezordine emoţională, o durere mentală puternică, care se manifestă pe plan fizic şi care poate ascunde o culpabilitate foarte mare. Mă face să conştientizez o rană interioară şi faptul că este posibil să vreau, în mod inconştient, să mă autodistrug. Este un avertisment, un semn cu privire la faptul că trebuie să re-evaluez direcţia în care vreau să merg. Vreau să fac lucrurile prea repede. Iar acesta este semnul unui conflict interior adânc. Îmi împing limitele prea mult! Pentru a identifica mesajul observ locul în care m-am tăiat şi activitatea pe care o făceam în acel moment. De exemplu, o tăietură la mâini poate însemna faptul că mă simt vinovat să îmi exprim creativitatea în situaţiile cotidiene sau că sunt iritat deoarece fac un lucru care nu îmi place, mă grăbesc şi mă simt vinovat. De obicei, în momentul în care are loc tăietura, există o emoţie pe care nu reuşesc să o stăpânesc. Oare am impresia că sunt fără apărare şi că cineva vrea să profite de mine şi să mă rănească? Profunzimea şi gravitatea tăieturii îmi arată cauza conflictului: tăieturile uşoare indică o culpabilitate uşoară, care de obicei este legată de detaliile zilnice, cărora le acord o atenţie prea mare sau, din contră, mă las distras şi neatenţia mea mă face să omit detaliile importante. O tăietură mai mare şi mai largă indică faptul că culpabilitatea este mult mai importantă: mă simt „tăiat” în esenţa mea profundă sau tăiat de restul lumii, tăiat în două, în faţa unei decizii pe care trebuie să o iau, devastat faţă de o persoană sau o situaţie. Mă simt vulnerabil, incapabil de a acţiona. Nivelul meu de stres şi de anxietate este ridicat, deoarece am impresia că trebuie să fiu tot timpul cu garda ridicată. Pot avea impresia că sunt prizonierul imaginii pe care vreau să o ofer, al idealurilor care mi-ai fost impuse de societate sau de mine însumi. Simt că libertatea mea este năruită şi vreau să mă revolt.

Mă simt „tăiat”, deconectat de adevăratul meu eu, de potenţialul meu real.

Accept ceea ce trebuie să înţeleg, îmi asum alegerile şi fac schimbările care se impun. Îmi acord timp pentru a mă opri şi a îmi evalua viaţa şi obiectivele. Am puterea să îmi împlinesc toate visele: trebuie doar să îmi accept adevărata natură, forţele mele interioare şi totul devine posibil. Reiau contactul cu mine însumi şi cu oamenii care mă pot ajuta în parcursul meu.

TENDINITĂ Vezi: TENDON

TENDON

Tendonul este punctul de legătură dintre muşchi şi oase, pe care este inserat. Este format din ţesut conjunctiv. Acest ţesut moale, constituit din energie mentală, care se uneşte cu energia spirituală, are ca efect unificarea exprimării şi a mişcării complete. Acest lucru creează o legătură directă cu „corpul, meu spirit”. Tendoanele reprezintă capacitatea mea de a mă adapta diferitelor situaţii ale vieţii şi felul în care avansez ascultându-mi vocea interioară. Tendoanele suple indică supleţea mea faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi. Dacă sunt rigide însă, rigiditatea lor denotă tendinţele mele de a fi rigid. Dacă energia mea mentală este rigidă, eu devin inflexibil. Astfel, ţesutul meu moale va simţi acest lucru, provocând apoi o rigiditate fizică. Atunci când trăiesc un conflict între ceea ce cred că am de făcut şi vocea mea interioară care îmi spune cu adevărat, ceea ce trebuie să fac, simt o durere la tendoane. Am tendinţa să mă devalorizez. Energia mea mentală (exprimată prin tendoane) alege o direcţie, în timp ce, energia mea fundamentală, profundă şi spirituală (oasele) vrea să aleagă direcţia opusă. Verific care tendon este afectat şi găsesc o indicaţie referitoare la aspectul vieţii mele, în care mă devalorizez. De exemplu, dacă am o tendinită la încheietura mâinii, este cazul să mă întreb: „În ce activitate, în care îmi folosesc încheieturile şi mâinile, am impresia că nu sunt suficient de bun, sau că aş

putea fi mai bun?” Ce anume mă face să stagnez? În ce situaţie am nevoie de îmbunătăţiri pentru a-mi îndeplini obiectivele în viitor, deşi mă simt neputincios să fac acest lucru? Mă simt blocat şi incapabil să îmi îndeplinesc scopurile. Am nevoie să mi se întindă o mână de ajutor. Am tendinţa de a merge spre obiectivele mele, dar în acelaşi timp îmi este teamă că nu voi reuşi. Mă întreb care este, capacitatea mea de a concilia dualităţile din viaţa mea. Dacă sunt capabil, de exemplu, să trec uşor de la vechile la noile mele idei, ştiind că mă pot baza pe autoritatea mea interioară şi tendoanele mele vor fi sănătoase. Dacă sunt tot timpul contrariat şi trăiesc în funcţie de ceilalţi, tendoanele mele devin fragile şi se destramă. Sunt slăbite şi eu, de asemenea, mă simt slăbit sau nu mă simt suficient de bun. Pot să cred că faptele mele sunt considerate fără valoare.

Accepţi, să recunosc importanţa echilibrului energiilor mele şi să merg înainte în viaţă. Pot să am încredere în înţelepciunea mea divină.

TENDONUL LUI AHILE

Tendonul lui Ahile face legătura dintre muşchiul pulpei şi osul călcâiului. Este tendonul cel mai puternic din corp: poate suporta până la 400 de kilograme. Tendonul lui Ahile simbolizează realizarea gândurilor şi a dorinţelor, atât pe plan fizic cât şi spiritual. Foloseşte, de asemenea pentru a exprima orice blocaj din mişcarea gleznei. De exemplu, dacă am o dorinţă puternică de stabilitate, dar este greu să obţin acest lucru, din cauza unei situaţii financiare precare. Tendonul poate suporta foarte multe, oare şi eu am impresia că suport o greutate foarte mare? Acesta poate fi foarte puternic şi poate suporta o greutate mare, deoarece are baza solidă, dar eu, dacă mă simt gol pe dinăuntru, pe ce aş putea să mă sprijin? Poate acord prea mare importanţă „ambalajului”, exteriorului şi ignor conţinutul? Care sunt priorităţile mele, valorile mele profunde? Pe ce se bazează viaţa mea? Oare sunt în

contact cu esenţa mea divină sau trăiesc doar la nivelul aparenţelor? Există o ruptură în relaţiile mele cu ceilalţi, mai ales cu copiii sau cu părinţii mei? Am nevoie tot timpul să mă mişc, să plec, ca şi cum nu aş putea sta într-un singur loc prea mult timp/asemenea unui ţigan, care se mută dintr-un loc într-altul? Conştientizez faptul că, tendonul lui Ahile, lucrează mai mult atunci când stau în picioare (în poziţie verticală) decât atunci când sunt culcat. Poate deveni fragil atunci când am o dificultate de a mă ridica. Poate fi vorba despre dorinţa de a fi promovat, de o schimbare de rang social, de dorinţa de a face parte dintr-o echipă profesionistă de sportivi, dar apar obstacole, care împiedică realizarea acestei dorinţe.

Accept să acţionez pentru a face lucrurile să se mişte, pentru a-mi împlini visele şi a atinge scopurile pe care mi le-am propus. Îmi bazez viaţa pe valori umane profunde. Îmi amplific forţa interioară fiind eu însumi.

TENIA Vezi: INTESTINE TENIA

TENIS ELBOW Vezi: COATE-EPICONDILITĂ

TENSIUNE ARTERIALĂ HIPERTENSIUNE

Imaginea care reprezintă o persoană suferind de hipertensiune este cea a unei oale sub presiune, care fierbe pe foc. În acest caz sunt o persoană care acumulează, pe o perioadă lungă de timp, gânduri şi emoţii, care nu sunt exprimate; sunt de multe ori hipersensibil şi mă controlez greu. Furia şi stările mele de contradicţie, pentru care încă nu am găsit soluţii, mă copleşesc şi fierb în interiorul meu. Mă simt confuz. Pot avea tendinţa să amân lucrurile pe care le am de spus sau de făcut, de teamă sau din lipsă de încredere în mine şi trăiesc o tensiune nervoasă foarte mare, deoarece toate acestea mi se pai prea mult şi nu ştiu dacă voi fi capabil să îmi împlinesc toate proiectele. Pot să îmi amplific problemele şi culpabilitatea mea va creşte şi mai mult presiunea. Dorinţa mea de a controla totul şi de a rezolva situaţiile din viaţa mea, determină creşterea tensiunii, care

poate deveni incontrolabilă. Mă simt neputincios, de multe ori deoarece nu mai pot sau nu mai vreau să mă supun ordinelor, mai ales la locul de muncă. Trăiesc o frică profundă de a fi respins, mă simt în pericol şi sunt tot timpul în alertă. Mă simt strivit, lipsit de apărare. Trăiesc o tensiune cu privire la o situaţie emoţională sau sentimentală şi aş vrea să îmi diminuez nivelul de stres. Am o dificultate în a simţi şi a primi iubirea celorlalţi. M-am închis faţă de această iubire pentru a nu mai suferi. Şi acum nu vreau nici să mai primesc, nici să mai dau. Hipertensiunea pe care o am îşi poate avea originea şi în frica mea de moarte, conştientă sau nu şi în dorinţa mea de a profita la maximum de viaţă, deoarece vreau să îmi realizez cât mai multe dintre obiectivele fixate. Creierul este cel care comandă tensiunea nervoasă şi inima? este cea care dă ritmul şi încălzeşte sângele: împreună, reglează tensiunea. Am sentimentul că eu însumi îmi creez această presiune sau că provine de la ceilalt Oare, neg anumite aspecte ale personalităţii mele, care încearcă cu disperare să iasă la lumină? Mă simt comprimat? Este posibil să mă simt în pericol dacă îmi exprim adevăratele sentimente şi acest lucru poate induce o stare de depresie. Trebuie să fiu cel mai bun, performant, să-mi folosesc la maximum capacităţile. Dacă nu reuşesc să fiu atât de bun cât îmi doresc, atât pe plan fizic, cât şi pe plan intelectual, presiunea şi tensiunea vor fi enorme. Caut armonia peste tot şi mă simt responsabil, chiar şi atunci când este vorba şi despre alte persoane. Ce misiune mi-am atribuit! (Deoarece am tendinţa de a fi hiperactiv (ceea ce mă ajută să uit grijile) o metodă bună de a trăi în armonie ar fi să îmi stabilesc priorităţile printre lucrurile pe care le am de făcut şi să îmi acord timp pentru a descoperi ce se întâmplă în interiorul meu şi a-mi exprima toate aceste emoţii, care nu cer decât să se exteriorizeze.

Accept!? să învăţ să las să iasă aburii, treptat şi să conştientizez presiunea pe care o pun asupra mea. Evit

acumularea care provoacă explozia. Învăţ să am încredere în mine. Accept faptul că nu mai am nevoie de această presiune pentru a mă simţi viu. Mă accept aşa cum sunt şi recunosc faptul că, sunt o fiinţă unică.

TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPOTENSIUNE

Contrar hipertensiunii, hipotensiunea, apare în cazul unei persoane care are v tensiunea arterială prea scăzută (de reţinut că, cineva poate avea o tensiune i scăzută şi să se simtă în plină formă, tensiunea este cea potrivită, atâta timp cât nu îi afectează calitatea vieţii).

Dacă sunt o persoană cu tensiunea mică, acest lucru poate indica faptul că îmi lipseşte dorinţa de a trăi. Am impresia că nu merge nimic, că este inutil să fac (eforturi, deoarece, oricum, am sentimentul că nu va funcţiona nimic. Mă simt golit i de energie şi nu mai suport greutatea situaţiilor pe care le trăiesc. Mă las purtat de descurajare şi de negativism. Inima nu mai are nicio putere asupra mea. Joc rolul victimei şi am impresia că viaţa mea este ca un mare gol. Mă simt neputincios faţă de ceea ce mi se cere să fac pentru a mă plasa în normele stabilite de societate, norme, care nu corespund neapărat valorilor mele personale. Îmi este teamă că voi renunţa la visele mele. Hipotensiunea poate provoca o pierdere a cunoştinţei. Aceasta este semnul că vreau să fug de responsabilităţile mele, de anumite situaţii sau persoane, deoarece faptul de a le face faţă mă obligă să mă poziţionez şi să fac anumite acţiuni care nu îmi plac şi pe care poate nu vreau să le fac. Mă simt responsabil pentru toată lumea din jurul meu şi este o povară prea greu de suportat. Este o situaţie care a apărut, probabil, foarte devreme în viaţa mea. Mă simt atât de slab, neputincios, epuizat Nu mai am chef să mă implic în viaţă. Mesajul pe care mi-l transmite corpul meu este să am încredere şi să îmi iau viaţa în mâini. Aleg să mă las îndrumat de forţa mea interioară.

Accept să îmi acord timp pentru mine. Dacă îmi

regăsesc starea de seninătate, descoperind ceea ce iubesc, reluând contactul cu lucrurile care mă pasionează şi trăind fiecare zi cu simplitatea unui copil, îmi voi regăsi bucuria de a trăi. Le las celorlalţi responsabilităţile lor şi mă ocup de ale mele. Tensiunea mea arterială poate rămâne scăzută, dar va fi doar un semn că am atins un nivel de stres aproape de zero şi că îmi trăiesc viaţa în armonie cu cursul vieţii însăşi.

TESTICULE Vezi şi: penis

Glandele sexuale masculine reprezintă aspectul masculin. O afecţiune a testiculelor, denumite în limba popular „bijuteriile familiei" este de obicei legată de frici, de nesiguranţă, de imaginea tatălui, de îndoielile mele legate de faptul că sunt bărbat şi de capacitatea mea de a procrea. Poate indica o lipsă de acceptare). a sexualităţii mele, a preferinţei mele sexuale. Teama de a fi judecat în funcţie de performanţa mea poate duce la impotenţă. Mă simt slab şi vulnerabil. De ce trebuie să dovedesc ceva, atât în pat cât şi în familie sau la muncă? Ce am de dovedit? Când trăiesc o situaţie tensionată, mi se întâmplă să am impresia că sunt „strâns de testicule", mai ales dacă partenera sau partenerul meu, este o persoană autoritară. Devin martor şi spectator, în loc să fiu actorul principal al vieţii mele. Angajamentul devine pentru mine un lucru foarte periculos, care îmi poate fi chiar fatal în acelaşi timp, este posibil să mă simt blocat în acţiune şi în creativitatea mea, deposedat de talentele mele. Undeva în adâncul meu, există o frică de a pierde pe cineva sau ceva, 'care este omniprezentă. Poate fi vorba despre un membru al familiei, pe care îl iubesc sau poate fi vorba despre teama de a-mi pierde identitatea, timpul, speranţa, memoria. Am tendinţa de a mă culpabiliza, de a mă simţi denigrat, destrămat de către o persoană, de obicei de sex opus. Mă simt sau ceilalţi mă fac să mă simt ca un copil mic. Mă retrag în colţul meu, mă ascund în spatele unei măşti pentru a evita să fiu din nou rănit. O torsiune

testiculară, care apare mai ales la copii, reprezintă felul în care conştientizez, într-un mod dur, imaginea falsă pe care o am despre tatăl meu. O altă interpretare ar fi că, am nevoie să fiu atestat, să existe martori ai acţiunilor mele, caz în care poate apărea un chist sau o tumoare. Refulez atât de mult ceea ce sunt, încât ajung să fiu separat complet de forţele mele profunde. Dacă există o inflamaţie a testiculelor (orhita), frustrarea şi furia mea cresc tot mai mult, deoarece nu mai suport închisoarea emoţională şi nici respingerea spontaneităţii şi creativităţii mele. Incapacitatea mea de a realiza anumite proiecte îmi afectează, de asemenea, testiculele. Dacă testiculele nu sunt coborâte în scrot (criptorhidie) este posibil să fi avut o copilărie în care cuvintele schimbate cu tatăl meu erau inexistente, de multe ori, deoarece era prea autoritar şi puternic.

Mă simt sufocat şi am o mare neîncredere faţă de ceilalţi. Dacă scrotul este afectat, acest lucru indică faptul că, vreau să mă protejez, deoarece îmi este teamă că mi se va întâmpla ceva, mai ales la nivelul testiculelor. Sunt prins într-un conflict în care este vorba despre bani. Varicocelul indică o frică de a avea copii, deoarece eu însumi am impresia că nu am avut părinţi sau că unul dintre ei era absent şi m-am simţit orfan.

Accept să îmi investighez sentimentele faţă de virilitate şi să îmi analizez percepţia mea asupra principiului masculin.

TESTICULE (cancer de...) Vezi: CANCER DE TESTICULE

TETANIE

Tetania se caracterizează prin crize de contracturi musculare şi nervoase, mai ales în zona extremităţilor. Îmi simt mâinile, picioarele, toţi muşchii, cum se crispează.

Această stare provine dintr-o hiperexcitabilitate şi se produce în urma unor contraziceri. În anumite cazuri, în timpul crizelor importante, degetele mele se strâng şi

degetul mare, de la mână se pliază sub celelalte degete, în interiorul mâinii, ca şi cum ar vrea să se izoleze de exterior. Poate că şi eu vreau să mă izolez, să mă „rup” de lume, poate am dorinţa inconştientă de a muri, deoarece nu mai am chef de viaţă, mi-am pierdut bucuria de a trăi. Reacţionez la o situaţie în care mă simt oprimat, deranjat în mişcările mele. Îmi port pică pentru că nu mă pot exprima sau nu pot reacţiona în anumite situaţii. Nu îmi mai pot refula frustrările mele şi agresivitatea mea. Aş vrea să „arunc totul în aer”, dar frica mea de consecinţe mă împiedică să fac acest lucru.

Accept să învăţ să îmi controlez viaţa. Elimin gândurile negative şi reduc. efectul de contradicţie. Dacă învăţ să îmi exprim emoţiile prin cuvinte, nu mai am nevoie să fac cacest lucru prin corp.

TETANOS Vezi: MUŞCHI TETANOS

TETRAPLEGIE Vezi: PARALIZIE

TIBIA Vezi: PICIOARE-PARTEA INFERIOARĂ

TICURI Vezi: CREIER – TICURI

TIMIDITATE

Timiditatea mă face să trec pe lângă lucruri minunate. Evit oamenii pe care nu îi cunosc. Îmi este teamă că sunt judecat şi renunţ la lucruri noi, sub pretextul că nu sunt potrivite pentru mine. Mă resemnez şi refuz să mai lupt. Am tendinţa să mă simt în siguranţă în rutina. mea. Mă iubesc puţin şi respectul meu faţă de mine este scăzut, nu prea am încredere în mine şi rămân într-un cadru bine stabilit, unde nu mă simt nici respins, nici rănit, nici neînţeles. Aceasta formă de evadare mă face să fiu tot timpul în retragere. Pe undeva, este foarte posibil să îmi convină acest lucru, deoarece mă protejez astfel de situaţiile în care aş putea fi rănit. Comunicarea mea este foarte redusă şi doar cu persoane de care nu mă simt deloc ameninţat.

Accept să acţionez cu calm şi îmi ofer şansa de a descoperi, în fiecare zi, lucruri noi şi oameni noi.

TIMPANISM

Timpanismul este creşterea sonorităţii toracelui şi a abdomenului. Se poate simţi dacă lovim cu degetele o zonă a corpului: aceasta rezonează, ca o tobă. O astfel de stare poate fi semnul că sunt o persoană cu o sensibilitate foarte mare şi că păstrez în mine emoţiile, în loc să le las să plece. Mă simt ca o marionetă, manevreată împotriva voinţei sale. Pentru a mă proteja de sensibilitatea mea, îmi „raţionalizez" emoţiile pentru a avea impresia, pe plan intelectual, că am controlul asupra acesteia.

Accept să îmi trăiesc din plin emoţiile, deoarece reprezintă o bogăţie pentru a descoperi diversele aspecte din mine.

TIMUS Vezi: GLANDA – TIMUS

TIROIDĂ Vezi: GLANDA TIROIDĂ ÎN GENERAL

TOROPEALĂ Vezi: AMORŢEALĂ

TORSIUNE DE TESTICULE Vezi: TESTICULE

TORTICOLIS Vezi: GÂT TORTICOLIS

TOXICOMANIA Vezi şi: ALCOOLISM, FUMAT, COMPULSIE NERVOASĂ, DEPENDENŢA, DROGURI, PLĂMÂNI

Toxicomania se caracterizează prin consumul abuziv de diverse, produse tozice, legale sau nu, printre care se numără tutunul, medicamentele, alcoolul şi toate tipurile de droguri. Reprezintă o formă de dependenţă fizică şi psihică. Această nevoie irezistibilă de a consuma diverse substanţe, denotă o frică foarte mare de a mă vedea aşa cum sunt. Prefer să fug, să evadez, în inconştient. Neştiind cum să mă iubesc eu însumi, nu îmi da seama că cei din jurul meu mă iubesc şi mă apreciază. Îmi este teamă de eşec. Am o nevoie atât de mare să fiu recunoscut şi iubit, încât sunt pregătit să consum produse toxice, chiar dacă risc să mor, pentru a-mi împlini aceste nevoi. Am o dificultate de a intra în contact cu ceilalţi, de a-mi exprima frustrările şi disperarea. Decid dinainte că ceilalţi nu mă pot ajuta, deoarece „nimeni nu mă înţelege!" într-un fel,

îmi convine foarte bine să gândesc astfel Mă ascund într-o lume „fantastică” în care cred că nu mă poate atinge nimic, niciodată. Nu am chef să fac niciun efort, să devin responsabil de viaţa mea. Adorm treptat, îmi refulez rănile cât mai adânc în mine. Îmi este rău şi nici măcar eu nu le mai văd.

Accept să văd cât de toxic este acest obicei pentru mine. Prin faptul de a fi eu însumi, pot descoperi fiinţa minunată din mine şi pot să fiu mai deschis spre iubire.

TRAHEITĂ Vezi: RESPIRARE TRAHEITĂ

TRAHEOBRONŞITĂ Vezi: BRONŞITA RESPIRAŢIE TRAHEITĂ

TRANSPIRAŢIE Vezi: MIROS CORPORAL

TREMURAT Vezi şi: PARKINSON

Tremuratul afectează mai ales membrele superioare ale corpului şi, în special, mâinile. Include mişcări neregulate, care apar mai ales după o furie puternică sau după o frică sau o slăbiciune fizică. Este o reacţie a sistemului nervos. Pentru că mă simt prins, neputincios, muşchii mei se tensionează şi încep să tremure. Sunt ca un vulcan care erupe şi furia clocoteşte în mine. Pot să încep să tremur şi după ce aflu o veste sau o informaţie, căreia refuz, conştient, să îi întrevăd consecinţele; este ca şi cum m-aş minţi pe mine însumi. Există un conflict între conştientul şi subconştientul meu. Tensiunea dintre cele două părţi provoacă un cutremur involuntar în diverse părţi ale corpului meu (braţe, faţă, picioare, trunchi). Acesta poate avea legătură cu o întrebare pe care mi-o pun de mult timp şi la care am un răspuns, dar mă îndoiesc sau mă tem că este adevărat. Mă simt scuturat pe dinăuntru şi acest lucru se manifestă prin tremurat sunt nehotărât, nu mă pot decide în unele situaţii şi corpul meu face la fel. Energia pe care am acumulat-o în inconştientul meu, se eliberează sub formă de tremurat. Acesta atinge epiderma doar atunci când trăiesc o situaţie de separare, foarte dificilă.

Accept să învăţ să mă poziţionez, să mă destind şi trăiesc în prezent. Apreciez viaţa şi fericirea!

TRISMUS Vezi: MUŞCHI-TRISMUS

TRISOMIE 21 Vezi: MONGOLISM

TRISTEŢE Vezi şi: SUPĂRARE/MELANCOLIE/SÂNGE/COLESTEROL/DIABET/HIPOGLICEMIE

Tristeţea se defineşte ca „o stare naturală sau accidentală de supărare, de melancolie”. Este important să îmi amintesc faptul că „tot ceea ce nu se exprimă, se imprimă”. O tristeţe neexprimată poate declanşa. O problemă la plămâni. Iar o tristeţe profundă, poate determina un diabet. Întreg corpul meu refuză bucuria de a trăi. Îmi concentrez atenţia pe cenuşiul cotidian. Am impresia că nimic nu este vesel pentru mine şi simt tristeţea care curge prin mine. Inima mea rupe. Acest gol imens se măreşte în interiorul meu, pentru a face loc suferinţei. Sunt deconectat de la forţa mea creatoare. Sunt supus faţă de viaţă, în loc să fiu în acţiune.

Accept să las suferinţa să izbucnească. Am nevoie de ceva „picant” în viaţa mea şi de căldură, care va topi toate lacrimile adunate în mine şi asitfel acestea vor ieşi din corpul meu, ca nişte vapori. Astfel, îmi pot umple golu! cu blândeţe şi cu tandreţe. Iar gândurile negre vor dispărea şi îmi voi regăsi dinamismul şi bucuria de a trăi.

TROMBOANGEITA OBLITERANTA Vezi: BUERGER (BOALA LUI…)

TROMBOZA Vezi: SÂNGERROMBOZA

TROMBOZA CORONARIANĂ Vezi: INIMĂV-TROMBOZA CORONARIANĂ

TROMPĂ UTERINĂ (infecţia unei…) Vezi: SALPINGITĂ

TUBERCULOZA Vezi şi: PLĂMÂNI

Tuberculoza este o afecţiune produsă de bacilul Koch, care se plasează, de obicei, în interiorul plămânilor, dar care poate afecta, prin intermediul sângelui şi rinichii,

sistemul urinar etc. Simptomele principale sunt, între altele, bronşite repetate, o oboseală anormală, febră prelungită: scuipat cu sânge. Fiecare dintre aceste simptome indică faptul că simt furie şi că viaţa mea este lipsită de bucurii. Am impresia că sunt abandonat, că îmi pierd resursele, mai ales faţă de familia mea. Nu mai am destul spaţiu pentru a respira normal. Aş vrea să păstrez doar pentru mine oamenii pe care îi iubesc. Egoismul mă face să fiu gelos pe ceea ce au ceilalţi şi mă simt „victimă" am resentimente faţă de ceilalţi şi încerc să mă răzbun pe ei. Deoarece sunt afectaţi plămânii, tuberculoza scoate în evidenţă frica mea de moarte, care este foarte prezentă şi care îmi invadează gândurile. Acesta este motivul pentru care există o creştere a cazurilor de tuberculoză, după războaie, pentru că, în multe cazuri, este posibil să mă regăsesc în situaţii în care bombele cădeau aproape de mine sau în care aş fi putut fi ucis de inamic. Am trăit astfel mai multe situaţii, în care exista riscul să mor. Sau poate am fost considerat mort sau păruţii mei au crezut că voi muri la o anumită vârstă, de tânăr. Tandreţea lipseşte din viaţa mea. Îi interzic fiinţei mele interioare să se manifeste. Duritatea vieţii şi a experienţelor ei m-a făcut amar şi am o dorinţă de răzbunare. Vreau, pur şi simplu, să mă protejez de pericol. Lupta mea pentru supravieţuire mă face să port o mască de fier, să ridic un zid de piatră în faţa mea. Mă simt oprimat, parcă ceva îmi taie răsuflarea. Am nevoie să reintru în contact cu copilul meu interior, pe care l-am respins de prea mult timp. Car după mine sentimente amare faţă de evenimentele din trecutul meu. Mă izolez, evitând astfel să las să intre în mine ideile noi, atitudinile noi. Nu mai comunic cu corpul meu, nici prin săruturi, nici prin îmbrăţişări, nici prin relaţii sexuale. Astfel, nu mă eliberez de frica de moarte şi am impresia că îi protejez pe ceilalţi. Pot să fug de emoţiile mele şi să mă refugiez în muncă. Este important să conştientizez toate sentimentele pe care le am şi să descopăr obiectul acestei

frici de moarte.

Accepţi faptul că sunt protejat tot timpul. Îndrăznesc să fiu mai temerar, să îmi asum mai multe riscuri. Trebuie să depăşesc această frică de moarte şi să trăiesc momentul prezent, savurând fiecare clipă. Las blândeţea să intre în viaţa mea. Reintru în contact cu esenţa mea divină şi acum nimeni nu îmi mai poate face rău.

TUMOARE (TUMORI) Vezi şi: CHIST, CANCER (ÎN GENERAL...)

O tumoarea este o masă de ţesut inform, care poate apărea în diverse locuri ale corpului. Tumoarea apare de obicei, în urma unui şoc emoţional. Dacă păstrez în mine rănile vechi, gândurile negative, faţă de trecut, acestea se acumulează şi formează o masă care devine apoi solidă. O tumoare indică faptul că mă ataşez foarte uşor şi lipsa mea de încredere în mine mă face să simt gelozie, invidie, decepţie faţă de mine însumi şi faţă de ceilalţi. Am un potenţial nelimitat, dar nefolosit. Simt o tristeţe adâncă faţă de o situaţie şi m-am resemnat, deoarece îmi spun că „am pierdut partida" şi abandonez, vreau să se termine viaţa. Este ca o cădere morală şi emoţională şi nu ştiu dacă o să mai pot să îmi revin. Am prea multe emoţii închis în mine şi corpul meu nu mai suportă. Cred că, dacă îi domin pe ceilalţi, dacă îi critic şi îmi folosesc puterea, acest lucru va schimba ceva, dar, în sinea mea, ştiu că nu aceasta este soluţia. O tumoare benignă poate creşte şi deveni malignă (cancer) atunci când devin tot mai neliniştit şi îmi concentrez tot mai mult atenţia pe evenimentele din trecut, care mă rod pe dinăuntru. Emoţiile mele sunt tot mai puternice şi rănile mele sunt vii. Devin atât de negativist încât sunt tot timpul în alertă şi mă aştept la tot ce este mai rău. Există o energie negativă în jurul meu, care devine mai puternică decât mine.

Accept să conştientizez faptul că această masă de celule blochează trecerea energiei în corpul meu, energie care trebuie să circule liber. Este important să îmi pot

exprima tristeţea din mine. Trebuie să iau foarte în serios acest mesaj pe care mi-l trimite corpul. Mă concentrez pe prezent şi îmi exprim sentimentele. Dacă refuz acest lucru, este ca şi cum, o voce interioară mi-ar şopti: „tu mori, încetul cu încetul”. Învăţ să mă detaşez şi să am încredere totală în mine.

TUMOARE LA CREIER Vezi: CREIER

TUMOARE MALIGNĂ Vezi: CANCER

TURBARE

Turbarea este o boală cotagioasă, care afectează anumite mamifere (vulpea, pisica, câinele etc) şi care se poate transmite la oameni, de obicei prin muşcături. Frica puternică de apă, hidrofobia, este unul dintre primele semne de turbare, la care se adaugă şi frica de aer, aerofobia. Dacă sunt afectat de turbare, este posibil să fiu „turbat” de furie sau de supărare, acestea fiind îndreptate împotriva i mea, a unei persoane sau a unei situaţii. Mă simt neputincios, obligat să fac cevace îmi repugnă. Vreau să-mi creez o imagine perfectă, deoarece nu am nicio încredere în capacităţile mele. Prefer să depend de alţii chiar dacă nu suport autoritatea. M-am simţit rănit de o persoană care avea o putere asupra mea şi-a cum aş vrea să mă răzbun. O furtună interioară face ravagii şi temeliile vieţii mele sunt slăbite şi se află în pericol.

Accept faptul că, nu doar prin forţă şi violenţă îmi pot rezolva conflictele şi disputele. Învăţ să-mi comunic calm nevoile, opiniile, sentimentele, respectându-mă şi respectându-i pe ceilalţi. Îmi accept emoţiile, oricare ar fi acestea.

TUSE Vezişu GÂT

Tusea este un simptom minimalizat, de multe ori ignorat Totuşi ea arată o iritare; aceasta poate fi la nivelul gâtului sau al plămânilor şi trăiesc o tensiune nervoasă care mă irită şi de care vreau să mă eliberez. Este posibil să mă simt sufocat într-o situaţie, de către o persoană, pe care nu o suport. Mă simt frustrat, Îmi vine să ţip, să îmi

„scuip” suferinţa, dar educaţia mea mă împiedică să fac acest lucru. Prin tuse, reuşesc să mă eliberez de emoţiile mele, să resping ceva care mă deranjează, ceva ce nu mai vreau. Poate fi vorba despre singurătate, nefericire, tristeţe, neînţelegere, frustrare etc. Uneori am nevoie să tuşesc, chiar mă forţez, deoarece simt ceva blocat în gâtul meu. Este vorba, de obicei, de ceva ce nu pot exprima, de teamă de reacţia celorlalţi. Tuşea apare atunci când văd că pot fi deposedat de ceva. Pentru că vreau să păstrez totul pentru mine, corpul meu reacţionează „respingând inamicul” cu această tuse. Tusea este uscată (iritativă) atunci când sunt iritat şi îi critic pe cei din jurul meu, pe care nu îi mai suport. Atunci când sunt nervos, sub tensiune, pot să dezvolt un tic, care constă într-o tuse care îmi ascunde jena, tensiunea sau nervozitatea. Tusea poate persista atunci când m-am certat cu cineva şi nu am rezolvat situaţia. Sau când vreau să obţin atenţia celorlalţi. Există ceva blocat în gâtul meu, dar mai degrabă, eu mă simt blocat într-o situaţie. Mă revolt într-un mod subtil. Ezit şi, în loc să spun într-un mod direct şi ferm ceea ce am de spus, spun doar câteva cuvinte. Tuşea umedă, care este însoţită de secreţii, pare a avea o semnificaţie mai profundă. Tusea convulsivă exprimă ranchiuna şi uneori capriciile mele, pe care nu le pot exprima decât într-un mod violent, deoarece sunt foarte iritat.

Acceptând. să recunosc ceea ce mă irită (poate fi vorba despre un aspect din mine pe care îmi este greu să îl accept) tuşea va dispărea. Dacă persistă, înseamnă că nu reuşesc să mă eliberez. Este bine să îmi acord timp pentru a rezolva situaţiile care mă irită şi să mă simt mai bine cu cele pe care trebuie să le accept.

TUSE CONVULSIVĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI

Ţ

ŢESUT CONJUNCTIV (fragilitate a.”)

Un ţesut reprezintă un grup de celule care au aceeaşi formă sau îndeplinesc aceeaşi funcţie. Rolul ţesutului

conjunctiv este un rol de susţinere a altor ţesuturi, ale corpului, asigurând hrănirea ţesutului muscular, nervos şi a epitelmlui" precum şi înlocuirea interstiţiilor (a fantelor) care se găsesc între aceste ţesuturi. În cazul în care este afectat acest ţesut, mă întreb: „De ce anume am nevoie, pentru a mă hrăni, atât pe plan emoţional cât şi fizic sau spiritual?" Ma sunt suficient de susţinut sau am impresia că trebuie să fac totul singur inclusiv să umplu golurile", acasă sau la serviciu, de exemplu? Deoarece mă deva onzez foarte uşor, trebuie să mă fac util şi să fiu important. Îmi simt libertatea îngrădita şi am tendinţa de atribui celorlalţi responsabilitatea pentru nefericirea mea. Sunt dispus spre ranchiună şi iert foarte greu.

Accept să îmi comunic stările, nevoile: acest lucru mă va ajuta să mă descopăr, să îmi iau viaţa în propriile mâini şi să caut ajutorul de care am nevoie şi la care am dreptul.

U

UITARE (a pierde lucruri) Vezi şi: ACCIDENT

Uitarea se manifestă printr-o afectare de moment sau permanentă a memoriei. Poate fi un semn că mă agăţ de anumite evenimente sau de persoane, mai ales din trecutul meu şi faţă de care vreau să mă detaşez, deoarece trăiesc în trecut, în loc să mă bucur de momentul prezent. Sau pot fi preocupat de una sau mai multe situaţii din viaţa mea şi acest lucru mă împiedică să fiu prezent în totalitate. Dacă uit sau îmi pierd cheile, portofelul, servieta, este posibil să fiu în căutarea identităţii mele. Pot să mă simt vinovat pentru că vreau să fac o pauză, să îmi ofer lucruri plăcute, vreau atenţie (deoarece nu este ceva rezonabil) şi mă pedepsesc astfel, uitând anumite lucruri. Expresia „a fi pe lună" înseamnă că nu sunt „aici şi acum", că aş vrea să fiu altundeva (în trecut sau în viitor). Îmi place schimbarea şi mă precipit să fac unele lucruri imediat, în loc să îmi acord timp pentru asta.

Accept să las lucrurile şi persoanele să treacă şi las trecutul la o parte şi mă deschid spre toate frumuseţile

vieţii, care sunt aici şi acum.

ULCER (E)

Ulcerul reprezintă pierderea unei substanţe din pele sau din mucoasă, care ia forma unei leziunii, care nu se cicatrizează şi are tendinţa să se întindă şi, în unele cazuri, să producă puroi. Ulcerul poate apărea pe piele, în exterior (pe braţe, picioare, cornea ochiului etc.) sau pe peretele unui organ intern (stomac, intestine, gură etc.) Un ulcer este un semnal că trebuie să conştientizez faptul că trăiesc o mare spaimă şi nesiguranţă. Indică un stres puternic şi care simt că mă roade, mă devorează: toate acestea mă ard pe dinăuntru. Ulcerul este rezultatul focului revoltei, al ranchiunei şi a unui resentiment puternic. Am impresia că sunt prins de o ghiulea şi nu mai pot înainta aşa cum vreau eu. Simt că mi-am atins limitele şi mă aflu într-o etapă a vieţii, în care trebuie să fac schimbări majore, dar nu ştiu cum să fac acest lucru. Mintea mea este plină de gânduri şi este supra-încălzită. Agresivitatea mea refulată mă face să întâlnesc persoane care trăiesc aceeaşi situaţie. În funcţie de locul în care se dezvoltă ulcerul, este posibil să descopăr ce anume provoacă această stare. Dacă apare de exemplu, în gură, mă pot întreba ce anume am de spus şi pot să spun. Mă deconectez de la spontaneitatea mea de a vorbi. Ulcerul la stomac indică faptul că există un lucru pe care îl „diger” foarte greu. Vreau să fug, să ies dintr-o situaţie. Anxietatea mea mă face să port o mască pentru a fi acceptau de ceilalţi şi astfel să-mi regăsesc o anumită siguranţă. Un ulcer la intestinul gros, denotă faptul că mă simt sufocat de trecut şi refuz să îl las la o parte. În general, un ulcer este un semn că las lucrurile sau oamenii să mă irite.

Accept să mă calmez, să mă relaxez. Am încredere în propria mea forţă interioară. Dacă îmi voi calma emoţiiile voi reuşi să sting focul din interiorul meu. Regăsindu-mi liniştea interioară, ulcerul nu va mai avea motiv să se manifeste.

ULCER BUCAL (herpes) SAU ŞANCRU Vezi: GURĂ

ULCER PEPTIC SAU GASTRIC (la duoden sau stomac)

Ulcerul la stomac poate apărea atunci când nu mă respect destul. Vreau atât de mult să le fac pe plac celorlalţi, încât sunt gata să înghit orice. Astfel, îmi refulez emoţiile şi propriile dorinţe, nu mă respect şi până la urmă le reproşez celorlalţi că nu mă respectă. Mă simt ros pe dinăuntru şi dramatizez fiecare eveniment din viaţa mea. Am dificultăţi tot mai mari de a digera toate aceste contradicţii, nelinişti. Incertitudini, care îmi amplifică sentimentul de neputinţă. Este un preaplin de factori iritanţi, care se transformă în ulcer. Un fator iritant poate fi o persoană sau o situaţie, pe care vreau să evit să o văd sau să o înfrunt, dar este imposibil şi acel „ceva" îmi rămâne în stomac. Aş vrea să „evacuez" acel factor iritant din spaţiul meu vital, din „teritoriul" meu. Mă simt neînţeles, mai ales pentru că am dificultăţi în a-mi comunica nevoile. Pentru că vreau, cu orice preţ, să le fac pe plac celorlalţi, prefer să tac şi să „îmi rod frustrarea". Îmi este greu să mă afirm şi frustrarea creşte în mine, până devine o agresivitate, pe care trebuie să o recunosc şi să o accept |¥ pentru a o canaliza mai bine: altfel, poate lua proporţii exagerate, poate să devină chiar o dorinţă de răzbunare. Am tendinţa să mă critic foarte tare şi poate ajunge chiar să mă autodistrug. Îmi fac griji tot timpul pentru un anumit aspect din viaţa mea: poate fi ceva pe plan afectiv sau profesional. Această nelinişte „mă roade pe dinăuntru". Simt un nod în stomac. Toată această agitaţie mă face mai fragil şi mai vulnerabil. Dacă am ulcer la duoden, acesta indică mai ales, frica mea de a nu fi la înălţime, în faţa celor care, pentru mine, reprezintă autoritatea.

Accept faptul că primesc un mesaj de la corpul meu, care îmi transmite că a venit momentul să îmi descopăr calităţile, să mă apreciez la justa mea valoare şi să îmi

accept nevoia de iubire.

UMERI Vezi şi: ARTICULAŢII

Umerii reprezintă capacitatea mea de a purta o greutate. Umerii poartă bucuriile, suferinţele, responsabilităţile şi incertitudinile mele. Fac referire la povara acţiunilor mele sau a celor pe care aş vrea să le fac. La fel ca toţi ceilalţi, nu sunt instruit să port o povară. Dacă mă consider responsabil de fericirea sau de bunăstarea celorlalţi, voi amplifica greutatea pe care o port şi voi avea dureri de umeri. Am impresia că am „prea multe de făcut" şi că nu voi fi în stare să duc totul la capăt. De asemenea, pot avea impresia că mi se impun anumite lucruri, că sunt împiedicat să acţionez din cauza unor opinii diferite sau pentru că, pur şi simplu ceilalţi nu vor să mă susţină în proiectele mele. Mă simt blocat. Am adeseori impresia că sunt izbit în plin şi nu mai suport, Mă simt neputincios şi am impresia că trebuie să las armele jos. Mă simt ca şi cum aş fi pus la zid. Îmi văd viaţa ca prin ceaţă şi nu îmi pot vedea calităţile frumoase pe care le am. Pot să am o durere de umăr şi atunci când trăiesc o nesiguranţă mare pe plan afectiv (umărul stâng) sau material (umărul drept) sau când mă simt strivit de greutatea responsabilităţilor mele, atât pe plan afecţi cât şi pe plan material. Nu mă simt sprijinit. Sunt închis într-un sistem căruia nu reuşesc să îi deschid uşa, pentru a ieşi afară. Îmi este atât de teamă de ziua de mâine încât uit să trăiesc momentul prezent. Dificultăţile de care mă izbesc, responsabilitatea de a crea, de a face ceva şi de a reuşi, toate acestea mă „dărâmă". Este posibil să vreau să îmi demonstrez să oricum, pot face faţă situaţiilor şi am umerii îndreptaţi spre spate, pieptul este scos în afară, când de fapt, în realitate, spatele meu este fragil şi încovoiat de frică. Îmi impun tot timpul perfecţiunea, pot ajunge chiar să mă „flagelez" pe plan emoţional şi am impresia că am fost laş. Pot să îmi port pică deoarece nu am ştiut să protejez o persoană dragă. Am multe remuşcări şi îmi spun

tot timpul „ar fi trebuit să…” Trăiesc o angoasă şi îmi fac prea multe griji pentru viitor. Dacă partea afectată a umărului este osul (fractură) acest lucru are şi mai mult legătură cu responsabilităţile mele fundamentale. Dacă muşchii sunt cei afectaţi, legătura este mai mult cu gândurile şi cu emoţiile mele. Astfel învăţ să las să circule energia inimii mele până la umeri şi apoi spre braţe, ceea ce va risipi durerea şi rigiditatea. Umerii reprezintă acţiunea şi mişcarea, de la concepţie până la materie. Prin umerii mei trec dorinţele mele de a mă exprima, de a crea, de a acţiona, deoarece umerii au apărut la nivelul inimii. Energia emoţională trebuie să se îndrepte până spre mâini şi braţe, pentru a împlini dorinţele. Dacă mă reţin din a spune sau a face ceva, dacă mă închid în mine în loc să mă arunc în viaţă, dacă port o mască pentru a-mi ascunde fricile şi îndoielile, umerii mei vor fi tensionaţi şi mai rigizi.

— Dacă simt o durere, mai ales atunci când ridic braţele, am o dificultate în a fi autonom şi a mă descurca singur. Identitatea mea personală este repusă în cauză, faţă de mine însumi, dar şi faţă de ceilalţi, mai ales faţă de familia mea, care, uneori, mă va ataca şi îmi va provoca un dezechilibru. Dacă am un umăr rupt, fracturat sau sucit, înseamnă că există în viaţa mea un conflict foarte puternic care are legătură cu esenţa fiinţei mele. Sunt prea exigent cu mine însumi. Vreau să controlez totul şi greutatea este prea mare pentru mine. Tensiunea sau altă afecţiune pe care o simt în zona umerilor îmi transmite un mesaj, în funcţie de care dintre cei doi umeri este afectatstângul sau dreptul. Dacă este afectat umărul drept este vorba despre latura masculină, activă: pot trăi un conflict sau o tensiune în legătură cu munca mea, cu felul meu de a reacţiona faţă de autoritate. Mă devalorizez în statutul pe care îl am, fie în cadrul familie mele, fie în cuplu sau în societate. Este partea rigidă, care controlează, care conduce, în timp ce umărul stâng indică tensiunea pe care o pot trăi în aspectele feminine ale vieţii mele, adică latura creativă şi

receptivă, capacitatea mea de a-mi exprima sentimentele. Mă cobor faţă de imaginea mea sau de capacitatea mea de a fi eu însumi un păinte bun sau un copil bun pentru părinţii mei. Un umăr înţepenit înseamnă că devine rece şi dureros şi este deranjat în activitatea sa. Oare şi eu sunt rece şi indiferent faţă de ceea ce fac (mă prefac) sau chiar vreau să fac acel lucru? Există o tensiune în mine care arată faptul că vreau să fac ceva diferit de ceea ce fac acum. Conştientizez ceea ce mă frământă.

Accept faptul că eu sunt responsabil de MINE şi le las celorlalţi grija pentru propria lor fericire. Începând de acum, încetez să mai „port lumea pe umerii mei" şi învăţ să deleg sarcinile. Accept, de asemenea, să învăţ să trăiesc momentul prezent, ceea ce mă va ajuta să mai uşurez greutatea pe care o port pe umeri. Am încredere în universul care îmi oferă bunurile de zi cu zi.

UMERII CURBAŢI

Umerii curbaţi generează de obicei porecle precum „cocoşatul". Pe lângă toate informaţiile valabile pentru afecţiunile umerilor, umerilor curbaţi li se adaugă faptul că simbolizează cedarea în faţa vieţii şi a greutăţilor ei. Nu mai pot purta singur toată această greutate şi cred că nu mai am nicio speranţă. În plus, pe lângă nenumăratele mele probleme, am impresia că trebuie să car şi povara celor din jurul meu. „Soarta lor este în mâinile mele". Port cu mine multă culpabilitate, legată de trecut. Dacă umerii mei sunt şi rigizi, înseamnă că există în mine o stare permanentă de tensiune interioară. Sunt tot timpul la pândă, gata să intervin în orice situaţie neprevăzută şi îmi asum responsabilitatea pentru fericirea celorlalţi. Mă aştept parcă să-mi cadă ceva în cap.

Accept faptul că a sosit momentul să am grijă de mine şi să îi las pe ceilalţi să se ocupe de fericirea lor. Această formă de deviaţie pronunţată a coloanei vertebrale poate semnala, de asemenea, o obligaţie de a fi modest. Oricare ar fi cauza stării mele, trebuie să învăţ să fiu

modest, deoarece acest blocaj energetic provine din sentimente de furie din trecut, care mă afectează încă şi astăzi şi care sunt însoţite de multă iritare faţă de anumite persoane sau anumite situaţii. Deoarece sunt 100% responsabil de ceea ce mi se întâmplă, îmi accept alegerea, conştient sau nu. Este fără îndoială, cea mai mare provocare din viaţa mea. Îmi ascult vocea interioară care mă îndrumă în ceea ce trebuie să fac pentru a fi mai fericit. Un masaj sau un tratament energetic mă pot ajuta să mă centrez pe momentul prezent şi să intru în contact cu eul meu superior pentru a-mi recunoaşte propriile nevoi.

UMFLARE

Umflarea apare în general atunci când opun o rezistenţă emoţională şi îmi refulez emoţiile. Acumulez aceste emoţii deoarece trăiesc o neputinţă sau deoarece nu ştiu cum să le exprim pentru a evita să rănesc pe cineva sau pur şi simplă, să mă rănesc pe mine.

O umflătură poate fi, de asemenea, un mijloc de protecţie şi mă pot întreba de ce simt nevoia să mă protejez şi „de ce sau de cine”? Oare îmi creez iluzii cu privire la o situaţie? Iluziile sunt legat de apă, iar când conştientizez faptul că această iluzie este o percepţie greşita a unei situaţii sau a unei persoane, este nevoie să îmi re-analizez valorile şi percepţia mea asupra lucrurilor, într-un mod realist. De asemenea, este posibil să simt că unele persoane mă mint sau îmi ascund adevărul.

Accept să îmi verific percepţiile pentru ca situaţiile din viaţa mea să fie mai clare. Învăţ să exprim ceea ce trăiesc pentru a mă elibera şi pentru ca umflăturile să dispară.

UMFLAREA (abdomenului)

Umflarea abdomenului mă determină să conştientizez faptul că trăiesc o frustrare faţă de partenerul meu, faţă de copii sau faţă de familia mea. Am impresia că sunt minţit. Mă simt probabil limitat pe plan afectiv sau în exprimarea

sentimentelor mele faţă de persoanele din jurul meu.

Schimbând felul în care văd lucrurile şi având o atitudine mai pozitivă, accept să conştientizez toată abundenţa din viaţa mea, pe plan afecţi intelectual, emoţional, material etc.

UNGHII

Unghiile reprezintă ţesutul dur şi energia cea mai profundă şi spirituală, forţa mea interioară. Prin unghii îmi pot crea viaţa. Îmi acord timp şi nu forţez lucrurile, astfel nu voi perturba curentul vieţii. Această forţă interioară mă susţine. Această protecţie, reprezentată de unghii este tot timpul cu mine. Unghiile arată capacitatea mea de a fi flexibil. Se manifestă asupra corpului meu, în locurile cele mai „prelungite”. Unghiile pot fi afectate atunci când activitatea mea, dexteritatea mea, direcţia mea, tind să se schimbe şi îmi este greu să fac faţă. acestor schimbări. Indică, de asemenea, o dificultate de a mă poziţiona faţă de unele situaţii sau persoane. Detaliile din viaţa mea cotidiană pot deveni punctul central al atenţiei mele. Unghiile reprezintă de asemenea sentimentul de protecţie pe care îl am faţă de tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. O problemă la unghii, precum o inflamaţie, denotă faptul că mă agăţ de ceva şi nu vreau să îi dau drumul. Mă simt vulnerabil. Unde este adevărata mea putere? Unghiile mele pot deveni exagerat de groase deoarece vreau să mă protejez, ca o broască ţestoasă cu carapacea ei groasă. Vreau să mă apăr de pericolele din exterior, trăiesc într-o închisoare. Vreau să îmi scot ghearele pentru a mă apăra. Dacă sunt femeie, nu îndrăznesc să mă apăr, iar dacă sunt bărbat pot ezita între a ataca sau a mă afirma. Orice aş fi, oare este nevoie să mă protejez de ceilalţi sau de propriile mele sentimente de agresivitate şi de autodistrugere? Vreau să închid uşa de acces spre mine tuturor celor din jurul meu, pentru a-mi proteja vulnerabilitatea. Dacă îmi îngrijesc unghiile în mod exagerat, trebuie să mă întreb ce imagine vreau să protejez în ochii celorlalţi, cu scopul de a

ascunde o parte din mine, care mi se pare urâtă. Puncte sau pete albe pe unghii indică faptul că am trăit un eveniment bulversam. Îmi sufoc frustrarea, deoarece îmi este frică să fiu activ şi rămân în pasivitate. Simt nevoia să mă apăr, ca un animal urmărit. Unghiile rupte sunt expresia sentimentului meu de a fi prizonier, aproape îngropat. Unghiile care se exfoliază sunt un semn al tendinţei mele de a vrea să mă agăţ de două locuri sau două persoane în acelaşi timp. Urmez o cale, reguli care îmi fac rău şi totuşi mă încăpăţânez să continui. Mă simt rupt în bucăţi. Pot alege să îmi folosesc unghiile în mod negativ (pentru a agresa, pentru a mă apăra şi a-mi face rău, ca şi în cazul animalelor) sau în mod pozitiv (pentru dexteritatea şi creativitatea mea). Oricare ar fi genul de energie folosită, pot să îi descopăr natura, examinându-mi starea unghiilor.

Accept să îmblânzesc această forţă interioară. Renunţ să mai opun rezistenţă şi nu mă mai agăţ de ceilalţi. Nu îmi pot dezvolta solitudinea interioară decât dacă mă sprijin pe mine însumi.

UNGHII (a-şi roade unghiile…)

Dacă îmi rod unghiile, acest lucru indică o nervozitate interioară foarte mare şi existenţa unei situaţii care îmi roade energia. Poate însemna, de asemenea o nesiguranţă profundă, teama de a nu fi capabil să fiu sau să fac ceea ce se aşteaptă de la mine. Dacă sunt copil, acest lucru poate fi din cauza unei ranchiune sau a unei frustrări faţă de unul dintre părinţi, situaţie care poate reveni şi la vârsta adultă. Dacă sunt copil, pot avea impresia că familia în care cresc mă împiedică să mă afirm şi îmi striveşte creativitatea. Pot să mă simt incapabil să mă ocup de mine şi să mă descurc singur şi vreau ca ceilalţi să se ocupe de mine. Sau se poate să îmi rod frâna, să îmi refulez agresivitatea. Las să se vadă o debordare iminentă a emoţiilor mele neexprimate. Poate fi vorba despre o parte din mine pe care nu o agreez. Îmi suprim

nevoia de a-mi exprima nevoile, atât la nivelul vorbirii, cât şi pe plan sexual, deoarece îmi este teamă că îmi voi descoperi adevărat esenţă. Îmi este greau să îmi asum autonomia, mai ales faţă de părinţii mei. Nu vreau să mai dau sau să mai primesc lovituri. Am impresia că am ajuns la limită.

Accept să îmi exprim toate emoţiile şi să îmi caut siguranţa şi încrederea în interiorul meu. Astfel mă voi împlini!

UNGHIE ÎNCARNATĂ

Este vorba despre o unghie ale cărei margini laterale sunt adâncite în ţesutul moale. Se întâmplă mai ales în cazul degetului mare de la picioare. O unghie încarnată indică culpabilitate sau nervozitate faţă de o situaţie nouă. Vreau să mă răzbun, să mă opun cuiva (de obicei mamei mele), dar nu sunt capabil să fac acest lucru.

Poate reprezenta, de asemenea, un conflict între dorinţele mele mentale şi spirituale. Dacă este vorba despre unghia unui deget de la mână, are o legătură cu o situaţie din viaţa mea actuală. Dacă este vorba despre o unghie de la picior (ceea ce se întâmplă mai frecvent) există o legătură cu o situaţie sau o decizie referitoare la viitor. În cazul degetului mare de la picioare, unghia încarnată poate reprezenta neliniştea mea faţă de presiunea pe care cred că trebuie să o înfrunt în viitor şi faţă de care mă simt deja vinovat, deoarece mi-e teamă că nu voi putea trăi acest viitor în armonie şi cu succes. Trăiesc o ranchiună şi culpabilitatea mea mă face să cred că nu am dreptul să avansez şi să realizez anumite lucruri. Este posibil să am regrete faţă de unele decizii pe care le-am luat. Mă pedepsesc prin suferinţa pe care o provoacă o unghie încarnată. Este important să văd care deget de la mână sau de la picior este afectat, pentru a avea mai multe informaţii despre aspectul din viaţa mea pe care trebuie să îl schimb, penuntând în acelaşi timp la culpabilitate. Unghia are tendinţa să se întoarcă spre interior, dacă şi eu

fac acelaşi lucru în viaţa mea. Totuşi, vreau să reuşesc în viaţă, dar nu mă simt capabil să îmi împlinesc visele. Astfel am tendinţa de a fi agresi frustrat. Cred că trebuie să „fac” ceva pentru a-mi arăta adevărata valoare.

Accept să îmi descopăr toate bogăţiile interioare, să recunosc toată forţa pe care o am în mine. Nu mai am nevoie de aceste „gheare” care cresc din toate părţile şi de care credeam că am nevoie pentru amă apăra şi a mă afirma. În loc să vreau să mă agăţ, este mai bine pentru mine să merg înaintea celorlalţi. Merg înainte şi mă sprijin pe forţa mea interioară.

UNGHII ÎNGĂLBENITE

Sindromul unghiilor îngălbenite se manifestă atunci când unghiile de la degetele de la mâini sau de la picioare au o culoare verzuie, sunt groase şi curbate. Din punct de vedere medical, acest lucru se produce atunci când circulaţia sistemului limfatic nu este normală, anomalie, care la rândul ei provine din cauza unor tulburări respiratorii cronice. Deoarece unghiile mele îmi protejează degetele, corpul îmi transmite un semnal că trebuie să îmi întăresc sistemul de apărare, deoarece sunt fragil şi nu pot face faţă evenimentelor vieţii (plămânii = viaţă) în micile lor detalii, de fiecare zi. Viaţa mi se pare ternă.

Accept să caut în mine ceea ce îmi poate aduce mai multă pasiune în viaţă. Îmi dezvolt energia vitală pentru ca aceasta să se manifeste şi în capătul degetelor.

UNGHII MOI ŞI CASANTE

Unghiile reprezintă vitalitatea, starea energiei mele vitale. Unghiile casante exprimă un dezechilibru la nivelul energiei mele şi felului în care o folosesc. Unghiile moi exprimă slăbiciunea pe care o simt, indiferenţa mea. Viaţa mea este la fel de ternă ca şi unghiile mele. Doar de mine depinde să aduc ceva picant în ea şi să îmi folosesc energia. Conştientizez faptul că îmi trăiesc viaţa într-un mod „moale”, lăsându-i pe alţii să decidă pentru mine. Trăiesc în umbră, refuz forţele mele interioare. Mă simt

neputincios, fragil, la fel ca şi unghiile mele. Am o dificultate de a face faţă tuturor emoţiilor pe care le simt.

Accept să îmi reiau viaţa în mâini! Descopăr întreaga forţă pe care o am: sunt puternic şi pot îndeplini lucruri mari. Doar de mine depinde să fiu sigur pe capacităţile mele şi să merg înainte.

URĂ

Multe boli au drept cauză ura. Faptul de a întreţine ura mă face să detest anumite persoane, mă face răutăcios, mă determină să arunc cuvinte jignitoare, fiind plin de furie. Sentimentul de ură duce la autodistrugere: distruge persoana care îl întreţine mai mult decât pe persoana sau situaţia în cauză. Când trăiesc o ură, am impresia că există ceva care arde în mine, pe mai multe sisteme: digeşti pulmonar şi în relaţie cu vezica biliară şi ficat. În evoluţia semnelor manifestate de corp apar afecţiuni tot mai grave. Pot chiar să atrag un cancer. Ura apare atunci când am impresia că ceilalţi mă împiedică să îmi trăiesc viaţa. Vreau să trăiesc aşa cum vreau eu şi când lucrurile nu merg după placul meu, reacţionez puternic. În loc să fiu deschis şi să vreau să înţeleg punctul de vedere al celuilalt, mă încăpăţânez să rămân pe poziţia mea. Refuz astfel orice responsabilitate în faţa vieţii.

Accept faptul că iubirea se află la baza oricărei vieţi. Învăţ să mă iert şi să îi iert pe ceilalţi. Accept; să îi înţeleg pe oameni şi situaţiile, plin de iubire. Doar fiind deschis faţă de ceilalţi îmi voi putea schimba viziunea asupra lucrurilor şi mă voie libera de judecăţi şi de această ură a cărui prizonier eram.

URECHI (în general) Vezi şi: urechi-surditate

Văzul şi auzul sunt simţurile care mă ajută să mă orientez în mediu. Pot să văd ceva, fără sunet sau pot auzi ceva, fără să văd neapărat de unde provine sunetul. Împreună, cele două simţuri creează un soi de lume în „trei dimensiuni”. Urechile mă ajută să aud toate sunetele din jurul meu, atât pe cele armonioase, cât şi pe cele

neplăcute. Surditatea totală şau parţială poate surveni atunci când nu pot acceptat ceea ce aud. Întrerup contactul între mine şi ceilalţi. Dacă sunt surd, înseamnă că s-a instalat un proces selectiv de informare, vreau să aud doar ceea ce îmi convine şi resping tot ceea ce nu-mi place… Acest proces selectiv est e foarte eficient, deoarece mă ajută să „recunosc”, de exemplu, vocea copilului meu, atunci când îl caut într-o mulţime de oameni. În acelaşi fel, acest proces acţionează şi invers, în cazul lucrurilor pe care nu vreau să le aud. Într-un mod indirect, urechile ajută la menţinerea unui echilibru corp-spirit în Univers. Acest echilibru mă ţine în picioare, în alertă şi mă ajută să fiu centrat şi să îmi urmez drumul. Urechea este şi un simbol pentru ascultarea mea interioară. Ascultarea înţelepciunii mele interioare se face prin intermediul urechilor. Starea urechilor mele indică cât de mult sunt deschis faţă de emoţiile emle cele mai adânci şi cât de flexibil şi primitor sunt faţă de ele.

Accept să rămân flexibil faţă de structurile vieţii, care sunt mereu în evoluţie. Construind baze solide, cu ajutorul vocii mele interioare, urechile mele vor fi perfect sănătoase!

URECHI Vezi şi: urechi/acufena/bâzâit în urechi/otită

Afecţiunile urechilor apar atunci când trăiesc o suferinţă, când sunt iritat sau mă simt rănit de lucrurile pe care le aud. Pot avea impresia că nimeni nu ascultă ceea ce am de spus sau sunt dezamăgit faţă de ceea ce aş fi vrut să aud şi nu mi se spune (complimente, mulţumiri etc.) Este ca şi cum aş vrea să mă închid şi să nu mai fiu în contact cu ceea ce este în jurul meu. Sau poate sunt încăpăţânat şi refuz să aud ceea ce spun ceilalţi. Ceea ce aud îmi depăşeşte puterea de înţelegere. Dacă mă simt confuz legat de ceea ce nu am putut auzi, din cauza unui zgomot, de exemplu, cuvinte sau informaţii foarte importante (de exemplu referitoare la a lua o decizie sau a alege o anumită direcţie), furia sau frustrarea mea vor

declanşa o afecţiune la nivelul urechilor. Există o slăbire a auzului la nivelul comunicării, al zgomotelor. Uneori, poate fi vorba despre un conflict în relaţie cu mama, care se manifestă printr-o afecţiune a urechii. Durerea de ureche apare ca urmare a unei critici care „mi-a ajuns la ureche" şi care îmi era destinată mie sau altcuiva. Ceea ce aud mă nelinişteşte şi îmi face rău, atât fizic cât şi emoţional. Mă simt închis în trecutul meu întunecat, de care mă agăţ. Îmi port pică şi mă culpabilizez. Îmi fac rău singur şi poate îi las şi pe ceilalţi să mă rănească. Dacă este vorba despre o infecţie la ureche, este posibil să fi auzit cuvinte care mi-au produs o iritare, o tulburare emoţională, un conflict sau un dezechilibru. Urechile mele reacţionează puternic atunci când aud un dezacord sau o neînţelegere în cazul unor persoane pe care le iubesc. Dacă este vorba despre o otită, acest lucru indică faptul că simt multă neputinţă legat de ceea ce am auzit. Este ca şi cum urechile mele ar fi fost sparte de cuvinte pline de violenţă. Dacă un copil are o durere de ureche, acest lucru poate exprima un conflict legat de mediul familial sau de şcoală. Durerile de ureche sunt frecvente la copiii care aud tot ceea ce spun adulţii, certurile părinţilor, fără să poată să-şi exprime punctul lor de vedere. Este posibil să aud diferite versiuni ale aceleiaşi poveşti şi acest lucru mă tulbură mult, deoarece nu mai ştiu ce să cred. De obicei, unul dintre părinţii mei trăieşte aceeaşi situaţie ca şi mine, pe plan afectiv. Pot fi o oglindă care îi arată faptul că ar fi important pentru el să se asculte. Durerile de urechi se pot manifesta la adulţii care au o dificultate de a comunica verbal, mai ales dacă nu suportă să folosească telefonul. Pot avea o dificultate să închei conversaţiile care mi se par plictisitoare, despre aceleaşi subiecte care se repetă la nesfârşit Ajung să am o „fobie de telefon", care, prost gestionată, poate declanşa o durere de ureche. Corpul poate, de asemenea, să îmi spună că ar trebui să îmi ascult mai mult înţelepciunea mea interioară. Pot fi confuz cu

privire la mesajele sau semnalele care îmi sunt trimise şi vreau, într-un fel, să nu mai aud ce se întâmplă, „nu-mi cred urechilor!” Urechile se pot înfunda atunci când vreau să mă ascund, să mă refugiez în interiorul meu şi, dacă vreau să nu mai aud nimic, deoarece mă doare prea tare sau mă deranjează prea tare ceea, ce aud. Acest lucru este valabil atunci când am un dop de creară în urechi: nu mai vreau să aud certurile, cuvintele care mă rănesc. Păstrez totul în mine, în loc să ignor ce s-a spus.

Accept să mă disciplinez, să „aplec urechea” la tot ceea ce se întâmplă în jurul meu şi mai ales în interiorul meu. Învăţ să îmi ţin urechile „deschise” tot timpul, dezvoltându-mi în acelaşi timp capacitatea de a mă detaşa de ceea ce aud. Astfel, inima mea poate rămâne deschisă tot timpul.

URECHI – ACUFENA Vezi şi: URECHI-BÂZÂIT ÎN URECHI

Acufena este un fenomen care mă face să aud sunete, precum şuierături, bâzâit sau scrâşnete, fără ca acest lucru să aibă vreo legătură cu ceea ce se aude în jurul meu. Poate fi ceva trecător sau permanent şi se poate produce cu intensitate diferită a sunetelor. Acufena se manifestă mai des în cazul persoanelor care trăiesc un stres puternic, legat de performanţă. Apare adeseori în urma unui eveniment care a produs un şoc emoţional sau când nivelul de stres a crescut foarte mult, de exemplu după: divorţ, pierderea locului de muncă, un accident etc. Am nevoie să fiu recunoscut şi să mi se respecte identitatea, drepturile. Îmi este teamă că îmi voi pierde locul de muncă sau un anumit statut social (pe plan profesional sau în viaţa personală) şi nu pot face faţă la acest lucru. Uneori este posibil să am o dificultate de a-mi revizui unele idei şi pot fi încăpăţânat. Insist să rămân într-o situaţie care nu îmi convine. Mă opun schimbărilor pe care nu lea-m ales eu şi pe care nu le pot controla. Ştiu, inconştient că, dacă nimic nu se schimbă, poate exista o

separare, atât la nivel personal, cât şi profesional. Când se întâmplă acest lucru este bine să mă întreb dacă mi-am ascultat vocea interioară. Este ca şi cum nu aş fi fost conectat exact la radioul meu interior. Când caut un post de radio, care nu emite muzică sau discuţii, pot să „aud liniştea”. Dacă însă mut frecvenţa undeva unde nu există niciun post care emite, aud păcănituri sau şuierături, ca şi cum aş folosi un post cu unde scurte. Există emoţii pe care le refulez de frică să nu îmi tulbur echilibrul interior? Viaţa îmi reaminteşte să îmi ascult vocea interioară, nevoile mele şi dorinţele mele. Trebuie să mă ocup de mine pentru a diminua „nivelul de zgomot şi de interferenţe”, care pot exista în gândurile şi în emoţiile mele, deoarece faptul de a auzi aceste zgomote indică poate că există şi altceva ce nu vreau să aud şi acel zgomot, împiedică sunetele nedorite să ajungă la urechile mele. Acufena indică faptul că, corpul meu se află sub tensiune. Lucrurile se mişcă atât de repede în mintea mea încât am impresia că „totul o să sară în aer”. Sunt foarte atent la tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. Când sufăr de acufena, mă simt des departe de o persoană dragă. Mă simt separat de ea deoarece avem o dificultate de comunicare. Tăcerea trăită mă sperie şi frica devine insuportabilă. Am nevoie de asigurare, de explicaţii, de cuvinte frumoase, dar toate acestea nu există. Măă simt agresat de lipsa de comunicare. Nu am de ales decât să mă retrag în cochilia mea pentru a mă proteja de a acest zid de tăcere. Trăiesc o anumită dualitate: am nevoie de singurătate, dar doar atunci când o aleg eu, nu atunci când îmi este impusă sau apare, fără să o pot controla! Zgomotul pe care îl aud mă poate ajuta, de asemenea, să rămân în contact cu o suferinţă trăită, pe care nu vreau să o uit. Acel sunet sau zgomot poate mă va ajuta să mă liniştesc? Aşa ceva s-ar întâmpla dacă aş auzi zgomotul în realitate, în exterior. Uneori tăcerea mă trimite cu gândul la noţiunea de moarte şi la frica de ea, creierul meu „face zgomot” pentru a nu putea gândi. Este important să

identific exact ceea ce aud (şuierat, fluierat, bâzâit, clopoţei, claxoane etc.) pentru a identifica ceea ce trăiesc. De exemplu, este posibil să aud următorul sunet: sunetul unui râu, urletul unui torent, clopote, bâzâit de albine, o singură notă de fluier, sunetul de cimpoi, vântul foşnind prin copaci, mii de viori sau un murmur adânc. Când se întâmplă acest Lucruânseamnă că sunt în contact cu un sunet care există pe un plan interior, reprezentativ pentru un anumit plan al conştiinţei. În acest caz însă nu este vorba despre acufenă. este vorba despre un sunet natural. Urechea mea interioară, spirituală, este deschisă. Pot să mulţumesc pentru că aud un astfel de sunet deoarece acest lucru indică faptul că sunt în contact mai conştient cu una dintre lumile interioare ale creaţiei. Rămân liniştit şi atitudinea mea este cea a. celui'care locuieşte chiar lângă un râu şi aude în mod normal aceste sunet Creierul înregistrează acest sunet ca pe un sunet normal şi mă simt în largul meu în viaţa de zi cu zi, cu acest sunet natural.

Accept să îmi deschid mai mult urechile interioare (situate la 8 şi 10 cm în spatele urechilor fizice) pentru a putea fi mai în măsură să îmi captez vocea interioară. Pot să încerc, de asemenea, să aud într-un mod mai conştient sunetele naturii şi melodiile celeste pentru. a mă bucura de mai multă pace şi linişte interioară. Orice formă de demers holistic (yoga, destindere dirijată, acupunctura, osteopatie, vitaminoterapie, energie etc.) mă poate ajuta să diminuez nivelul de stres şi să îmi recapăt liniştea interioară. Pot ajunge să aud şi eu sunete precum susurul unui râu, al unui torent, clopotele (mici, mijlocii sau mari), cimpoiul, vântul care adie prin copaci, bâzâitul albinelor sau sunetul a mii de viori. Aceste sunete corespund uneor sunete pe care le pot auzi pe diverse planuri ale realităţii interioare şi mă pot ajuta să aflu pe ce plan mă conectez.

Acest lucru înseamnă că, urechea mea interioară este deschisă pentru a auzi mai mult realitatea acestor lumi.

URECHI – BÂZÂIT ÎN URECHI Vezi şi: URECHI-

ACUFENĂ

Bâzâitul este legat de refuzul de a-mi asculta vocea interioară, semnele interioare care îmi îndrumă viaţa. Fac totul cum vreau eu, refuz să ascult anumite cuvinte care mi se par neplăcute. Pot fi chiar şi încăpăţânat. Mă opun, deoarece îmi este teamă să aflu adevărul, să fiu la curent cu o situaţie sau chiar să iau o decizie. Pot să ajung să fiu în dizarmonie şi să aud un bâzâit în urechi, tocmai pentru a nu auzi ce se întâmplă cu mine Am impresia că cineva se gândeşte la mine, când, de fapt, în realitate este exact invers Pot fi tensionat din cauza ideilor care îmi „tropăie” prin minte. Mă hrănesc cu gânduri negative. Angoasele mele mă împiedică să îmi ascult înţelepciunea interioară. Îmi creez o întreagă lume în minte, trăiesc în iluzie. Sunt prea centrat pe mine însumi.

Acceptând să fiu deschis la nivelul inimii, pot să aud cuvintele cu mai multă detaşare. Renunţ la ideile preconcepute, la prejudecăţi, la falşi idoli, pe care, se baza viaţa mea de până acum. Descopăr bogăţia din inima mea şi învăţ să am încredere în vocea mea interioară. Nu mai sunt obligat să „fac pe surdul”. Există o vorbă înţeleaptă care spune „Ascultă ceea ce nu îţi spui…” Recunosc lumina din mine şi mă scald în ea. Astfel îmi va fi mai uşor să văd frumuseţea celorlalţi.

URECHI – OTITĂ

Otita este o inflamaţie a uneia sau a ambelor urechi, care îşi are cauza în inconfortul pe care îl pot simţi faţă de ceva ce aud sau am auzit în ultimul timp. Otita apare frecvent la copii, mai ales în legătură cu ceea ce vorbesc părinţii mei între ei sau cu ceva ce mi s-a spus mie, fiind de obicei incapabil să îmi exprim nemulţumirea sau frustrarea. Sunt foarte sensibil la mediul meu şi la ceea ce consider ca fiind periculos. Fie că sunt adult, fie că sunt copil, chiar dacă durerea poate proveni din ceea ce am auzit, poate veni, de asemenea din cauza a ceva ce nu am auzit, de exemplu, cuvinte precum: „te iubesc”, „Felicitări

pentru ceea ce ai făcut” etc. În general, când am o otită, se adună lichid în spatele timpanului. Ceea ce aud trebuie să treacă mai întâi de acest lichid, înainte de a fi auzit. Este o situaţie asemănătoare cu cea din pântecele mamei. Prin otită, caut, chiar şi inconştient, să regăsesc acel mediu privilegiat. Sau poate fi vorba despre faptul că „fac pe surdul”, îmi „atup urechile” pentru a nu mai fi nevoit să aud. Mă retrag în mine însumi şi simt doar tristeţe, slăbiciune şi neînţelegere. Vreau să mă simt apropiat de mama şi, în acelaşi timp, vreau să mă protejez de fricile şi de neliniştile ei. Pentru părinţii mei este un semnal, care le arată că eu, copilul lor, care are otită, trăiesc un conflict interior şi este important să mă ajute să exprim ceea ce trăiesc, pentru a mă vindeca mai repede. Caut armonia acasă şi evit dezacordurile. Este posibil să ştiu ceva legat de o separare, dar nu vreau să aud schimbările care vor rezulta după aceea. Ca şi adult, otita mă poate ajuta să îmi pun întrebăru cu privire la vocea mea interioară: „Oare o ascult? Primesc mesaje care mă deranjează şi care mă înfurie cu privire la ceea ce am de făcut sau la ceea ce mi se cere să fac? Am impresia că tot timpul eu sunt cel care „ciuleşte urechile” spre ceilalţi, dar când e momentul să fiu şi eu ascultat, se pare că nimeni nu vrea să mă ajute?” Otita este o formă de a fugi de problemele mele. Mă simt prizonier, închis. Prefer să rămân în lumea mea imaginară. Astfel evit să fac faţă lumii terestre şi momentului prezent. Sunt revoltat. Nu vreau să aud suferinţa sau durerea pe care le-am putut provoca cuiva. Accept faptul că, prin ascultare, atât interioară, cât şi exterioară, pot avansa în viaţă, pot rămâne centrat şi evita obstacolele inutile.

Îmi accept trecutul, renunţ la orice sentiment legat de moarte sau la orice amintire dureroasă. Indiferent de vârsta mea, îmi ascult înţelepciunea interioară. Trăiesc în spontaneitatea momentului.

1213. URECHI – SURDITATE

Când există o diminuare a acuităţii auditive, vorbim

despre hipoacuzie. Când această acuitate se stinge complet sau într-o măsură foarte importantă, vorbim despre surditate.

Mai bine surd decât să auzi aşa ceva! În acest caz, aleg să nu mai aud, decid să mă izolez de ceilalţi. Pentru că mă simt foarte repede respins, „îmi astup urechile”, deoarece nu mai vreau să fiu supărat. Neştiind ce să răspund uneori, „fac pe surdul”. Îmi este teamă că voi fi manipulat şi nu accept criticile, nu vreau să aud, astfel, prin această barieră mă izolez tot msi mult, mă încăpăţânez să nu mai aud nimic. Prefer să mă retrag, în interiorul meu, să intru în „cochilia mea”, ca un animal rănit. Sunt asurzit de ceea ce aud sau de ceea ce descopăr despre mine însumi sau despre alte persoane. Am impresia că se reiau mereu aceleaşi lucruri. Sunt foarte sensibil la expresii de genul „ce va spune lumea”. Mă simt agresat de tot vacarmul din jurul meu. Totuşi, fie că vreau, fie că nu vreau, timpul face în aşa fel încât, problemele nerezolvate din viaţa mea să reapară într-o zi şi va trebui să le fac faţă. Am tendinţa să vreau să rezolv totul eu singur, în loc să cer ajutor. Sunt închis faţă de ceilalţi. Mă pot întreba dacă îmi ascult emoţiile, frustrările şi, nu în ultimul rând, vocea mea interioară? Furia creşte în mine şi mi-e teamă să o las să se exprime. Prefer să mă închid în mine însumi, neştiind prea bine cum să exprim această furie. Pot fi foarte încăpăţânat şi pot „face pe surdul”, deoarece vreau să fac totul cum vreau eu şi nu accept să mi se dicteze sau să mi se dea sfaturi. Conştientizez situaţiile particulare în care am dificultăţi de a auzi ceva. Este vorba despre sunete ascuţite sau mai joase? Acuitatea mea auditivă se ameliorează în anumite perioade şi apoi scade din nou? Este vorba despre persoane de gen masculin sau feminin? Adulţi sau copii? Persoane care au un accent particular? Deoarece este interesant de observat faptul că, surditatea are anumite variaţii, nu este tot timpul constantă şi diferă de la o persoană la alta. Am tendinţa de a „bloca” anumite

sunete înainte de a fi trimise la creier şi înainte de a-mi deranja liniştea interioară.

Pot opri aceste sunete prin prezenţa apei în urechile mele. Această apă poate reprezenta emoţiile care s-au acumulat în urma lucrurilor pe care le-am auzit: mă împiedică să comunic pentru a-i menaja pe ceilalţi de ceea e ear putea să audă de la mine. Aceste forme diferite ca formă şi intensitate, ale surdităţii, mă fac să mă simt singur, izolat. Prefer să mă îndepărtez de lume, deoarece, ooricum, îmi este teamă că mă înşel în alegerile pe care le fac. Dacă sunt copil, certurile, ţipetele, reproşurile, zgomotele pe care le aud pot, la un moment dat, să devină prea mult pentru mine şi am nevoie să mă rup de tot acest vacarm. Dacă îmi este teamă tot timpul, că „va suna alarma" atât în sens propriu, cât şi în sens figurat, acest lucru mă face să plâng şi prefere să nu aud, deoarece anunţă un pericol.

Accept să „ciulesc urechea" şi să îmi ascult vocea interioară, care este cel mai bun sfătuitor pe care îl am în viaţa mea. Cel mai frumos act de iubire pe care îl pot face este acela de a-mi deschide inima. Accept să aud mesajele şi sunt deschis faţă de ceilalţi. Îmi regăsesc liniştea interioară. Ies din umbră pentru a trăi în sfârşit în lumina înţelepciunii mele interioare.

UREMIE Vezi şi: RINICHI (PROBLEME RENALE)

Uremia este nivelul de uree din sânge. Ureea este un component al urinei. Acest nivel poate fi anormal de ridicat, din cauza unei insuficienţe renale, insuficienţa hepatică (a ficatului) poate cauza un nivel prea scăzut de uree în sânge. În acest caz, proteinele sunt prost gestionate în organism şi pot să îmi pun următoarea întrebare: „Care este aspectul din viaţa mea care nu este gestionat aşa cum aş vrea eu?" Mă simt obligat să las totul în urma mea, am impresia că voi pierde tot ce am. Uremia apare de obicei, atunci când mă simt dezrădăcinat de locul meu natal, când trebuie să mă exilez în cealaltă parte a

lumii. Nu mai ştiu unde mă situez în viaţă. Ce este cu adevărat bun pentru mine? Mă oblig să fac unele lucruri, uneori cu duritate şi rigiditate. Viaţa mea este condusă de minte, nu de inimă. Încerc să fiu cel mai bun, ceea ce îmi complică relaţia cu autoritatea. Urina are legătură cu vechile mele emoţii, care cer să fie eliminate.

Accept să fac „curăţenie" în ceea ce mă tulbură în viaţă şi sunt deschis faţă de noi posibilităţi. Îmi ascult nevoile şi vocea mea interioară.

URETRITĂ Vezi şi: ANEXA III

Uretrita este o inflamaţie a canalului care transportă urina spre col, din vezica urinară spre orificiul extern al uretrei, meatul. Această stare indică faptul că accept cu greu să las să treacă o situaţie nouă şi fac loc agresivităţii. O situaţie nerezolvată, în relaţie cu mama mea, poate duce la apariţia unei uretrite. Îmi este greu să îmi delimitez frontierele. Vreau să controlez viaţa celorlalţi. Trăiesc multă furie. Vreau să am impresia că îmi controlez viaţa, dar trebuie să conştientizez faptul că este o iluzie şi că trebuie să renunţ la unele lucruri sau persoane. Nu pot avea putere decât asupra mea însuşi!

Accept să las să circule mai liber noile idei şi să-mi păstrez spiritul deschis faţă de opiniile mele, care se pot schimba, ştiind că sunt tot timpul în evoluţie şi în schimbare.

URINA (INFECŢII URINARE) SAU CISTITA Vezi şi: INCONTINENŢĂ (URINARĂ), INFECŢII, LEUCOREE, VAGIN VAGINITĂ, VEZICA

Urina simbolizează vechile mele emoţii, de care nu mai am nevoie şi pe care le elimin din sistemul meu. O inflamaţie a vezicii urinare (cistita) provoacă o durere la urinare (chiar dacă cantitatea de urină este mică) precum şi o nevoie constantă de a urina. Aceţiunea apare frecvent la femeile tinere, care suferă de diabet, la femeile însărcinate. Ca orice infecţie, indică faptul că există o furie pe care am acumulat-o. Cistita poate fi cauzată şi de

supărare, de ranchiună, de exasperare „care fierb în mine sau mă ard în interior şi care ating aspecte din mine sau din relaţiile mele personale. Ca şi în cazul unei vaginite (sau leucoree), este posibil să trăiesc un sentiment de frustrare legat de relaţiile mele sexuale. Deoarece sistemul meu urinar şi sistemul reproducător (vaginul) sunt legate, se pot afecta reciproc. Este posibil ca relaxtiile mele sexuale să meargă foarte bine şi să nu înţeleg de ce am un sentiment de frustrare. În acest caz, mă pot întreba: „De ce a trebuit să aştept atât de mult, pentru a avea relaţii sexuale satisfăcătoare?” De aici pot proveni frustrarea şi furia neexprimate. O cistita poate apărea, de asemenea, în urma unei separări. Nefiind capabil să îmi exprim emoţiile negative, fricile şi conflictele mele interioare, legate de ceea ce trăiesc, urcă la suprafaţă. Având mari aşteptări neîmplinite, îi acuz pe ceilalţi pentru acest gol interior, mai ales pe partenerul meu. Trăiesc frustrare după frustrare deoarece le las celorlalţi responsabilitatea pentru binele meu. Furia mea interioară este de obicei întoarsă spre persoanele de sex opus sau spre partenerul meu sexual. Mă simt prizonier într-o situaţie? Există cineva care are un control asupra mea? De aici derivă un sentiment de neputinţă şi am impresia că viaţa mea este distrusă.

Este momentul să accept să îmi asum responsabilităţile pentru viaţa mea. Iau decizia de a merge înainte şi de a renaşte, independent de relaţiile mele prezente sau din trecut. Mă umplu de blândeţe. Îmi las creativitatea să se exprime. Astfel, îmi trăiesc viaţa în funcţie de inimă, în loc să fiu îndrumat tot timpul de minte.

URTICARIE Vezi: PIELE URTICARIE

USCĂCIUNE VAGINALĂ Vezi: VAGIN

UTER Vezi şi: CANCER DE COL UTERIN, FEMININE (AFECŢIUNI…), PROLAPS

Uterul simbolizează starea mea de femeie, este sediul creativităţii mele.

Reprezintă, de asemenea, capacitatea de a naşte,

siguranţa, căldura. Este un refugiu. În acest sanctuar călduros şi primitor, are loc nidaţia. Problemele de ovare sau de uter, precum retroversia uterului, indică faptul că este momentul să îmi dezvolt creativitatea, care îmi va reda puterea de a-mi gestiona viaţa. Este important să aflu „Cum mă simt, în calitate de femeie? Mă simt vinovată, ruşinată sau trădată, în faptul de a avea sau a nu avea copii? Sunt dezamăgită de faptul că nu am familia dorită sau sunt dezamăgită pentru că nu voi avea niciodată un copil? Consider că este greu să fii femeie, soţie, mamă, femeie de afaceri, iubită?" Poate am impresia că regresez! Uterul are legătură cu sentimentele mele cele mai profunde, mai secrete. Culpabilitatea, ruşinea şi singurătatea mă rod pe dinăuntru. Cauza acestora poate fi un doliu neterminat. Sentimente precum disperarea de a vedea că nu sunt „o femeie adevărată", o „doamnă", că sunt inutilă, neatrăgătoare, sunt foarte prezente în momentul în care se face o histerectomie şi pot cauza depresia. Sau este posibil să mă simt „nepotrivită" în relaţie cu partenerul meu, simt că „nu ne acordăm" şi din această cauză sunt tristă. Îl învinovăţesc pe el pentru starea mea şi acest lucru poate determina o inflamaţie a uterului: ceea ce văd la el îmi aminteşte tot timpul ceea ce îmi displace la mine, deoarece el este oglinda mea. Îmi resping viaţa, propriul meu corp. O problemă în această zonă indică faptul că îmi este imposibil să dau din nou naştere, să fac să renască anumite aspecte din mine, pot să continui să îmi fac o autoinvestigaţie. Dacă un uter se dezvoltă o tumoare, în aceeaşi caz, mp întreb cum percep sexualitatea celorlalţi, mai ales a copiilor şi a nepoţilor mei. Am impresia că nu este „corectă", că depăşeşte limitele normalului? îi simt în pericol, fizic sau moral? Ar putea fi rănit Există ceva ce mi se pare respingător, legat de copiii mei şi de viaţa lor de cuplu? Mă deranjează repartizarea rolurilor sau locul pe care îl ocupă fiecare, în familia mea? Simt că îmi pierd „nepoţeii" deoarece cresc

„prea repede” (aş vrea atât de mult să rămână mici şi astfel să fie în siguranţă)? Simt că, aproape am datoria să fiu părinte în relaţie cu nepoţii mei. Astfel, sentimentul meu de libertate este distrus, încă o dată. Este ca şi cum ar exista o nefericire care îmi pândeşte familia, casa noastră. Toate aceste întrebări pot avea legătură fie cu copiii mei, fie cu nepoţii mei reali, fie cu cineva pe care îl consider copilul sau nepotul meu (copilul unor fraţi, un vecin, sau, dacă sunt profesor, un elev). Vreau să reţin atât de multe lucruri din trecut şi acest lucru îmi împiedică creativitatea să se exprime. Resping copilul meu interior, pe care l-am închis într-o cutie, atunci când am devenit adult.

În adâncul meu, îmi doresc să merg înainte, să fac o mulţime e lucruri, dar sunt frustrat, deoarece, ceva mă împiedică. Când există o retenţie intrauterină, conştientizez starea de frică în care mă aflu. Îmi este teamă să mă relaxez. Mă neliniştesc, nu vreau să nasc un copil în această lume şi încerc să îl reţin. Pierd sânge, ceea ce simbolizează pierderea bucuriei de a trăi. Îmi pierd bucuria, dacă am acest copil în mine? Va trebui să înfrunte, în curând lumea şi îmi este teamă pentru el…”

Accept să renasc, să redevin eu însămi. În loc să vreau să înlătur toate regulile şi obiceiurile care mi-au dictat viaţa, accept să le integrez într-un mod armonios. Conştientizez faptul că nu am nicio putere asupra vieţii celorlalţi şi că, fiecare trăieşte în felul său. Le-am oferit cea mai bună educaţie posibilă, copiilor mei şi pot fi mândră de ei! Accept să las să trăiască copilul meu interior, care înseamnă iubire, bucurie şi speranţă.

UTER (CANCER DE COL UTERIN…) Vezi: CANCER LA UTER

V

VAGIN

Vaginul este o membrană musculară, situată între vulvă şi uter. Afecţiunile legate de vagin îşi au, de obicei originea în frustrarea mea de a nu putea îndeplini actul de

uniune carnală, deoarece nu îmi dau voie, din punct de vedere moral să fac acest lucru sau pentru că nu am găsit acel bărbat cu care să trăiesc noi experienţe. „Oare sunt satisfăcută cu actualul meu partener?” Dacă îmi este teamă de săruturi, de intimitate, din cauza credinţelor mele foarte limitate, referitoare la sexualitate sau din cauza evenimentelor din trecut, când m-am simţit vinovată şi. ruşinată, în legătură cu ceea ce s-a întâmplat, este posibil să sufăr de afecţiuni în zona vaginului, mai ale de uscarea vaginului, deoarece, inconştient, vreau să amân penetrarea. Resping sexualitatea, dar de teamă că îmi voi pierde partenerul, răspund cererilor şi invitaţiilor lui. Trăind mai mult în mintea mea şi cu grijile mele, mă deconectez de la corpul meu fizic, de la pulsiunile mele, de la viaţa din mine. Plăcerea este interzisă, plină de culpabilitate. M-am închis într-o carapace, la nivel fizic şi psihologic. Am impresia că nu aparţin nimănui. Oare îmi accept din plin pulsiunile sexuale, chiar dacă acest lucru implică faptul că, uneori mă simt subjugată şi uneori simt că îmi pierd controlul? Am fost victima unei acuzaţii? Sau am trăit o situaţie în care, copilul meu pleca sau aveam impresia că pleacă, într-un anumit fel, la război şi nu se va mai întoarce? Sufăr pentru că nu am un partener, pentru că nu „aparţin” nimănui. Trăiesc acest turcu ca pe o dramă, care de urează de prea mult timp. Toate aceste situaţii pot declanşa o coborâre a vaginului sau tulburări asociate cu aceasta. Mă simt neputincioasă faţă de mine însămi şi faţă de ceea ce se întâmplă. Este o stare care, de obicei implică un conflict sau o respingere ia nivelul sexualităţii mele şi a percepţiei pe care o am despre sexualitate.

Accept să fiu deschisă faţă de iubire, sub toate formele ei şi să mă împlinesc pe deplin.

VAGIN – MÂNCĂRIMI VAGINALE Vezi: MÂNCĂRIMI VAGINALE

VAGINAL – HERPES Vezi: HERPES VAGINAL

VAGINALE (scurgeri…) Vezi: LEUCOREE

VAGINALE (spasme…) Vezi: SPASME

VAGINITE Vezi şi: CANDIDA, LEUCOREE, URINĂ (INFECŢII URINARE)

Vaginita este o infecţie a vaginului (precum candidoza sau ciupercile) însoţită sau nu, de un miros neplăcut. În majoritatea cazurilor, simbolizează faptul că, am o frustrare faţă de partenerul meu sexual sau trăiesc o culpabilitate. Dacă folosesc sexul pentru a avea o putere sau un control asupra partenerului meu, este posibil să am frecvent, probleme vaginale. Aceasta poate fi scuza ideală pentru a nu face dragoste şi pentru a-mi pedepsi astfel partenerul, privându-l de sex. Partea mea prea puritană sau moralizatoare mă face să mă pedepsesc pe mine, printr-o vaginita. Intimitatea pe care o presupune o relaţie sexuală poate declanşa mai multe sentimente legat de frică: frica de a mă simţi neînţeleasă, rănită din nou sau de a-l pierde pe celălalt, care s-ar putea simţi controlat, posedat. În plus, mirosurile neplăcute permit eliberarea emoţiilor negative, a suferinţei şi a angoasei acumulate, care sunt adânc îngropate în ţesutul vaginal. Vaginul este locul de unde provin toate sentimentele mele cu privire la sexualitate. Dacă aceste sentimente sunt pozitive, îmi trăiesc cu plăcere sexualitatea. Dacă însă, vreau să mă autopedepsesc sau simt culpabilitate, frici, ruşine, conflicte, confuzie sau am amintiri din experienţe abuzive, este posibil să apară o infecţie.

Accept să mă deschid spre ideea de a trăi o sexualitate armonioasă. Acest lucru face parte din viaţa mea şi din fericirea la care am dreptul.

VARICELA Vezi: BOLILE COPILĂRIEI

VARICE Vezi: SÂNGE VARICE

VARICOCEL Vezi: TESTICULE

VĂRSĂTURI Vezi: GREAŢĂ

VÂNĂTAIE Vezi: PIELE VÂNĂTAIE

VEGETATIVĂ CRONICĂ (stare…) Vezi: STARE

VEGETATIVĂ CRONICĂ

VEGETAŢII ADENOIDE (POLIPI) Vezi: AMIGDALE

Vegetaţiile adenoide, sub denumirea comună de polipi, reprezintă o infecţie care îi afectează mai ales pe copii. Se manifestă prin hipertrofia amigdalelor, situate în spatele foselor nazale, provocând o obstrucţie la nivelul nasului, ceea ce îl obligă pe copil să respire pe gură. Fiind foarte sensibil şi cu o intuiţie foarte dezvoltată, îmi blochez nasul pentru a nu mai mirosi lucrurile care mă rănesc. Poate fi vorba despre un detaliu absolut banal, din cotidian, pe care îl amplific exagerat de mult. Uneori mi se întâmplă să simt că nu îmi găsesc locul în familia mea; simt o furie puternică şi mă simt respins. Prefer să tac în loc să fiu nevoit să negumentez ceva. Tensiunile sau conflictele din familie, pot favoriza apariţia vegetaţiilor.

Accept să mă poziţionez, în armonie, îmi exprim sentimentele şi recunosc beneficiile intuiţiei.

VENE (afecţiuni ale...) Vezi şi: SÂNGE-CIRCULAŢIA SANGUINĂ

Vena este un vas de sânge care aduce sângele de la organe înapoi la inimă? Când venele se întorc de la plămâni la inimă, transportă un sânge „roşu”, purificat, oxigenat. Când venele revin de la celelalte organe, spre inimă, transportă un sânge „albastru”, foarte slab oxigenat şi plin de dioxid de carbon. O afecţiune a venelor simbolizează faptul că nu mă bucur destul de viaţă. Ca şi cum nu aş fi găsit niciodată bucuria de a trăi. Sângele circulă prin venele mele; sângele simbolizează viaţa, bucuria, de a trăi. Mă aflu în contradicţie cu vocea mea interioară şi cu ceea ce realizez în viaţa mea. Mă simt dezamăgit, depăşit. Trăiesc într-o stare de inerţiei nu mai pot vedea lucrurile frumoase care mi se întâmplă. Îmi lipseşte energia, mă simt golit. Sunt incapabil să îmi asum viaţa şi nu vreau să mă întorc acasă, în căminul meu. Aş vrea să mă eliberez de neliniştile mele, dar există ceva ce mă împiedică. Venele coronare sunt afectate mai ales

atunci când îmi este teamă că voi pierde ceva sau pe cineva, pe care „îl posed” şi nu vreau să îi dau drumul. Trăiesc situaţia ca pe un pericol care îmi amninţă „teritoriul”, adică partenerul meu, familia mea, munca, ideile mele etc. Îmi e teamă că nu am identitate, nu aparţin nimănui, deoarece am o dependenţă: sufăr din cauza indiferenţei, mai ales cea a partenerului meu. Mă simt neglijat, abandonat. Ofer mult, dar am impresia că nu primesc la fel de multe în schimb. Simt că „nu mai am sânge în vine”, îmi lipsesc energia şi curajul.

Accept să las să circule bucuria în mine. Recunosc momentele de fericire, învăţ să mă destind şi îmi regăsesc pacea interioară.

VENE – VARICE Vezi: SÂNGE VARICE

VENERICE (boli…) Vezi şi: ŞANCRU, HERPES GENITAL

O boală venerică poate sugera un sentiment de culpabilitate cu privire la sexualitatea mea. Este posibil să fi avut o educaţie religioasă, care mi-a format ideea că sexualitatea este ceva murdar şi impur. Pentru că mă simt ruşinat de gândurile şi de gesturile mele, trădate de celălalt, care „mi-a transmis boala”, cred că trebuie să mă pedepsesc şi îmi resping părţile genitale. Mă autopedepsesc şi mă autodistrug. Energia sexuală este foarte importantă şi foarte puternică, face parte integrantă din programul meu genetic pentru supravieţuirea speciei. Prin urmare, o boală venerică, implică o afecţiune său o infecţie legate de această energie. Dacă o subestimez, o abuzez sau o folosesc într-un mod negati prin lipsă de respect faţă de mine sau e ceilalţi, corpul meu mă avertizează printr-o boală venerică. Sunt mulţumit de sexualitatea mea şi, mai ales, mă simt bine şi împlinit cu persoana cu care îmi împărtăşesc intimitatea? Mă respect sau am impresia că sunt abuzat? Faptul de a nu mă accepta pe mine însumi poate duce la respingere, frustrare şi, pentru că nu îmi mai controlez pulsiunile, „atrag” o

boală venerică, care mă obligă să stau la distanţă de orice contact sexual, pentru o anumită perioadă de timp. Sau este posibil să îmi atrag această boală, pentru a în timp ce artera, este vasul de sânge care transportă sângele de la inimă, spre celelalte organe mă răzbuna pe partenerul meu, atunci când simt că m-a abandonat, pe plan afectiv. Nu mai „venerez” nimic la el. În cazul în care sunt afectat de chlamydia, acest lucru înseamnă că, îmi este teamă de putere, mai ales de cea sexuală, care ar putea duce la un abuz (a fi abuzat sau a abuza pe cineva). Mă culpabilizez atunci când îmi simt pulsiunile. Îmi este teamă, atât de ceea ce simt, cât şi de ceea ce este în jurul meu. Care este frustrarea care mă deranjează în viaţa mea sexuală? Corpul meu exprimă ceva ce aş vrea să îi spun partenerului meu? Am impresia că sunt neputincios în această situaţie? Mă simt dominat în aspectul meu feminin sau masculin. Am nevoie de o distanţare pentru a analiza relaţia mea cu partenerul meu şi corpul meu este cel care trasează limitele, pe care eu nu îndrăznesc să le exprim, deoarece am o stare de slăbiciune. Aş vrea să schimb unele aspecte ale relaţiei şi mă simt incapabil să mă poziţionez. Nu găsesc cuvintele potrivite, dar acest lucru mă deranjează. Gonoreea, denumită şi blenoragie, indică iritarea mea legată de incapacitatea mea de a îndeplini anumite lucruri. Vreau să realizez lucruri mari, dar mă devalorizez atât de mult încât nu mai am nicio energie pentru a face ceva. De asemenea, sunt dezamăgit de partenerul meu. Sifilisul indică faptul că mă refugiez într-o sexualitate golită de sens. Este o boală care aduce o anumită ruşine asupra familiei. Îmi ignor adevăratele sentimente şi am relaţii cu partenerul meu, în care încerc să îmi exercit puterea, sau vreau să fiu eu pe primul loc. Dacă am o boală venerică, este posibil să existe un sentiment de pierdere sau o frică de abandon, pe plan afectiv? Care este calea pe care trebuie să o urmez, pentru a-mi regăsi echilibrul şi unicitatea? Există în mine un

aspect de fuziune cu celălalt, pe care nu l-am sesizat în relaţiile mele şi care nu îmi convine? Este important să accept că sexualitatea este o formă de exprimare a iubirii mele şi a dorinţei mele de a mă uni cu celălalt. Învăţ să observ ceea ce este bun pentru mine şi ce anume nu îmi convine.

Accept să îmi contactez sentimentele interioare pentru ca relaţiile. mele să fie sincere şi sănătoase. Îmi folosesc puterea într-un mod pozitiv şi ia să circule în mine toate energiile creatoare. Aleg să îmi revizuiesc poziţia în relaţiile mele afective şi sexuale. Las să circule liber ideile noi şi îmi păstrez spiritul deschis. Îmi adaptez modul de gândire şi acceptat faptul că această experienţă este un mijloc de a mă dezvolta şi de a-mi regăsi echilibrul afectiv.

VERGETURI Vezi: PIELE – VERGETURI

VERTEBRE (fractură de...) Vezi: SPATE – FRACTURĂ DE VERTEBRE

VERTIJ ŞI AMEŢEALĂ Vezi şi: SÂNGE – HIPOGLICEMIE, CREIER – ECHILIBRU (PIERDEREA...)

Vertijul este o tulburare cerebrală, o senzaţie sub influenţa căreia cred că propria mea persoană sau obiectele din jurul meu sunt animate de o mişcare giratorie sau oscilatorie (vertij rotativ). A avea un vertij sau o ameţeală este un mod de a fugi de un eveniment sau de o persoană, pe care refuz să o văd sau să o aud: chiar dacă nu sunt mulţumit, rămân în această „schemă" de funcţionare. Refuz să mă supun autorităţii exterioare sau interioare, vocii mele interioare. Pot avea impresia că o situaţie evoluează prea repede pentru mine şi îmi este frică de schimbările pe care le va genera în viaţa mea. Oare pot fi tot timpul la înălţime? O sarcină nouă sau o poziţie nouă, pe care le consider prea exigente, îmi pot provoca un vertij fizic psihologic, care se poate transforma în vertij fizic. Îmi este teamă că nu voi ţine pasul cu schimbările. Totul se mişcă prea repede! Simt că îmi pierd spaţiul vital, mă simt strivit. Este ca şi cum nu aş mai avea

repere pentru a mă conduce şi pot avea impresia că „tatăl meu”, sau cineva care reprezintă autoritatea, este absent şi că ar trebui să mă ajute mai mult, legat de direcţiile în care trebuie să merg. Îmi este frică de viitor, nu prea ştiu în ce directive să merg şi mă regăsesc în faţă în faţă cu mine însumi, în neant. Acest lucru îmi provoacă un vertij. Am o dificultate în a mă poziţiona. Prefer să mă închid, să evadez. Aş vrea să controlez totul, atât ceea ce se întâmplă în interior, cât şi ceea ce se întâmplă în exteriorul meu, dar este imposibil şi devin tot mai instabil şi mai anxios. În majoritatea cazurilor, atunci când sufăr de vertij şi de ameţeli, este posibil să sufăr de hipoglicemie. Există forţe asupra cărora nu am niciun control şi acest lucru mă descurajează. Cau tot timpul adevărul. Sunt afectat de o minciună, în legătură cu linia mea genealogică şi am impresia că ceva „nu este în regulă” şi nu ştiu despre ce este vorba. Nu sunt în contact cu pământul, „nu ating pământul”. Mă învârt în cerc şi nu văd nicio ieşire. Există lucruri pe care nu suport să le aud. Trăiesc în gândurile mele, în visele mele. Am o stare de rău sau o tulburare profundă cu privire la poziţia pe care o ocup în familia mea sau în societate. Care este poziţia mea, mă simt confortabil cu aceasta? Vertijul scoate la lumină un dezechilibru interior pe care îl trăiesc, de multe ori, între partea mea feminină şi cea masculină. Sau un dezechilibru apărut în urma unui şoc emoţional: plecarea cuiva drag, de exemplu, al cărei impact l-am neglijat, am preferat să mă prefac că nu mă afectează. Am impresia că aşa îmi pot păstra controlul asupra vieţii mele, dar nu este decât un echilibruesterior, foarte fragil, o iluzie.

Accept să descopăr bucuria de a trăi, să îmi ofer mici plăceri şi să am încredere în viitor. Astfel îmi voi regăsi un sentiment de echilibru interior, esenţial pentru vindecarea mea.

VERUCE Vezi: PIELE VERUCI

VERUCE PLANTARE Vezi: PICIOAREVERUCI

PLANTARE

VEZICĂ (AFECŢIUNE LA...) Vezi şi: CALCIU ÎN GENERAL, INFECŢII ÎN GENERAL, URINĂ (INFECŢII URINARE)

Vezica este rezervorul în care urina" aşteaptă" să fie eliberată. Ea simbolizează „aşteptările" pe care le am de la viaţă. Simbolizează, de asemenea, faptul de a privi adevărul în faţă, adevărul conţinut în toate emoţiile mele, în toată lumea mea afectivă. Vezica funcţionează bine dacă las să circule liber emoţiile, în procesul de acceptare. Problemele la vezică indică faptul că am tendinţa de a mă agăţa de vechile mele idei, pe care refuz să le las să plece. Mă opun schimbărilor, din cauza insecurităţii mele. Am o dificultate în a mă adapta la noile situaţii. Vezica mea reacţionează dacă vreau să evit adevărul. Vreau să manipulez, să controlez, mai ales la nivelul sexualităţii. Afecţiunile la vezică denotă faptul că, trăiesc o anxietate de mult timp şi a sosit momentul să îmi dau drumul la emoţiile negative, nedorite. Astfel, vezica mea mă va împiedica să mă înec în propria mea negativitate. Infecţiile urinare sunt semnul faptului că trăiesc multe frustrări, sufeirniţa şi nesiguranţă, neexprimate. Pot să simt chiar şi ură. Este bine să mă investighez, pentru a afla ce anume reţin în viaţa mea şi ar fi indicat să eliberez. Aceste sentimente mă împiedică să fac anumite lucruri, să acţionez. Trăiesc o perioadă de introspecţie şi de pasivitate. Aceste sentimente pot fi trăite într-o situaţie în care este vorba despre ceea ce îmi aparţine mie, sau ceea ce consider a fi teritoriul meu. Ca şi atunci când „îmi este greaţă", se întâmplă ca, de fiecare dată când ajung acasă, să găsesc mizerie şi dezordine peste tot. Nu mă mai regăsesc acasă, nici pe plan fizic, nici pe plan personal. Trăiesc într-un haos imens şi am nevoie să văd mai clar în viaţa mea. Am impresia că cineva vrea să acapareze ceva ce îmi aparţine sau că cineva mă pândeşte. Nu ştiu cum să îmi respect limitele. Viaţa mea este dezorganizată; nu mă

mai pot poziţiona, deoarece mi-am pierdut reperele. Cărui teritoriu (cărei familii) îi aparţin? Vezica reprezintă, de asemenea, domeniul relaţiilor mele personale. Este posibil ca aceste infecţii să apară, de multe ori, în perioada din jurul lunii de miere, în timpul unei relaţii complicate şi conflictuale sau, cu ocazia unei rupturi. Luna de miere sau o experienţă sexuală mă pot determina să am anumite dificultăţi, chiar decepţii, care pot declanşa furie sau resentimente faţă de partenerul meu, ca şi cum acesta ar fi responsabil de insatisfacţia mea. Frica mea de intimitate poate fi descoperită, în astfel de situaţii. O relaţie pe punctul de a se rupe este, de obicei, apogeul cuvintelor „nespuse", al emoţiilor refulate în interiorul eu: este ca şi cum aş îngropa în adâncul meu, problemele mele psihologice, provocând astfel o presiune constantă. Această presiune riscă să explodeze. O creativitate slab exprimată (inclusiv cea sexuală) poate determina dificultăţi la nivelul vezicii. Trebuie să înţeleg că, dacă mă voie libera de această presiune, oricare ar fi ea, voi simţi, cu siguranţă, o uşurare. Calculii la vezică indică cât de dur sunt cu mine însumi şi cât de deconectat sunt de emoţiile mele. Acest lucru mă determină să trăiesc confuzie şi îndoială. Dacă am nevoie să urinez tot timpul, înseamnă că există o presiune permanentă asupra vezicii mele. Există un prea-plin de emoţii. Mă simt depăşit de ceea ce se întâmplă în viaţa mea. Nevoia mea de a urina este de obicei foarte presantă, prin urmare, trăiesc mai multe situaţii în care mă simt presat şi chiar în stare de urgenţă.

Este posibil să vreau să mă grăbesc să-mi eliberez toate emoţiile, pentru a evita să fiu nevoit să le trăiesc şi să mi le asum pe deplin. În loc să am relaţii durabile cu ceilalţi, am tendinţa de a mă implica foarte puţin. Experimentez tot felul de lucruri noi, vreau să deţin din plin controlul asupra cţiunilor mele, dar îmi este greu să mă implic şi să mă adaptez, pe plan emoţional. După ce a trecut un pericol, simt nevoia să urinez, pentru a elibera

stresul acumulat. În cazul în care, cantitatea de urină este mai mică decât de obicei (oligurie) acest lucru simbolizează faptul că, relaţiile mele personale sunt „uscate”, ca şi cum m-aş afla într-un deşert. Această stare este determinată, de obicei, de o furie care mă roade pe dinăuntru. Un cancer poate apărea dacă decid să mă „deconectez” de emoţiile mele, aşa-zis negative şi să le alung din viaţa mea. Dacă îmi golesc doar mintea este ca şi cum nu aş vedea un incendiu care îmi distruge casa. În loc să caut răspunsurile în interior, simt nevoia să le caut tot timpul, în exterior.

Accept să mă eliberez de vechile mele credinţe şi fac loc lucrurilor noi din viaţa mea. Accept i s-a investesc din timpul meu şi să mă implic în relaţiile interpersonale şi accept să exprim toate aceste emoţii, care îmi deranjează vezica. Îmi eliberez emoţiile din trecut, pe care le reţineam până acum. Trăiesc în adevăr şi simplitate.

VEZICA BILIARĂ Vezi şi: CALCULI BILIARI, FICAT

Vezica biliară este un rezervor membranos, situat sub ficat, unde se acumulează bila pe care o secretă ficatul. Această bilă elimină substanţele toxice din intestin. Bila simbolizează eliminarea emoţiilor şi a experienţelor negative pentru mine. Ea reprezintă puterea mea de a-mi asimila şi de a-mi digera emoţiile, pentru a mă împlini pe deplin. Dificultăţile care pot apărea în acest caz sunt legat de anumite „modele” emoţionale şi mentale, care sunt pline de amărăciune şi de iritare faţă de viaţa mea sau faţă de ceilalţi. Dacă aceste modele se fixează şi se întăresc, se pot transforma în calculi biliari. Dacă vezica biliară nu funcţionează bine, acest lucru poate decurge din nesiguranţa mea sau din neliniştile mele legate de o persoană pe care o iubesc. Ataşamentul faţă de această persoană mă determină să trăiesc emoţii pe care îmi este greu să le gestionez şi să mi le asum. Plecarea (moartea) unei persoane devine pentru mine un eveniment foarte dificil şi o sursă pentru ranchiună: de multe ori dintr-o

astfel de situaţie decurg conflicte legat de împărţirea moştenirii. Vezica biliară poate fi deranjată, de asemenea, de situaţii de conflict, deoarece îmi este teamă că „îmi pierd partea cuvenită” şi că trebuie, să mă despart de lucruri sau de persoane dragi sau există riscul să-mi fie răpite. Trăiesc o confuzie şi o ambivalenţă faţă de emoţiile mele. Îmi este greu să discern şi să văd clar emoţiile şi responsabilităţile mele şi să acţionez corect. Am impresia că trebuie să-mi justific tot timpul actele şi să percep situaţiile din viaţa mea ca fiind „nedrepte”, ceea ce îmi provoacă multă furie. Devin amar, chiar furios, faţă de anumite persoane, situaţii sau gesturi, uneori ajung chiar să îi detest şi să caut o revanşă. Am impresia că mi se încalcă spaţiul vital. Furia, care de obicei rămâne tăcută, şi supărarea mă determin să mă retrag din lume. Trăiesc multă animozitate. Aş vrea să mă exteriorizez şi să arăt lumii întregi de ce sunt, dar rămân închis în carapacea mea. Acest lucru mă disperă.

Accept să mă eliberez de aceste sentimente amare, iritante. Trebuie să consider, fiecare experienţă pe care o trăiesc, ca pe o ocazie de a mă cunoaşte mai bine şi de a-mi folosi sensibilitatea într-un mod pozitiv şi creator, în loc să îi controlez şi să îi manipulez pe alţii. Doar prin exprimarea sentimentelor mele interioare şi prin acceptarea experienţelor trecute, care m-au marcat, voi putea să mă eliberez şi să trăiesc în pace.

VEZICĂ – CISTITA Vezi şi: ANEXA III

Cistita este o inflamaţie a vezicii, de obicei infecţioasă. Există uenle evenimente sau unele situaţii, care mă determină să îmi reţin iritarea, frustrările şi insatisfacţia. Sunt atât de contrariat în aşteptările mele, încât vezica mea se inflamează. Trăiesc o presiune foarte puternică. Cistita apare, de obicei, atunci când trăiesc o situaţie de ruptură, fie în relaţie cu partenerul meu, fie cu un asociat în afaceri sau cu un membru al familiei. Simt o disperare mare şi îmi este greu să îmi exprim emoţiile.

Există o luptă afectivă, care mă face să trăiesc stări de răceală şi de asprime. Tăcerea amplifică sentimentul de neputinţă, deoarece mă simt legat, înlănţuit, invadat. Îmi împiedic exprimarea emoţiilor. Este posibil să vreau să joc un rol de conciliator între două persoane, de obicei, tatăl meu şi mama mea. Oare este rolul meu să fac acest lucru sau este vorba mai degrabă, de o intruziune în viaţa lor? Trăiesc o situaţie care mă arde şi emoţia corespunzătoare acesteia vrea să se elibereze. Faptul de a avea o cistita poate fi un lucru benefic, într-un anumit sens, deoarece tulbură relaţiile sexuale, care devin mai rare. Trăiesc un conflict cu partenerul meu şi furia mea se manifestă într-un mod subit şi excesiv. Îmi este greu să îmi găsesc locul, spaţiul meu vital, în cuplu. Arde de nerăbdare faţă de cineva sau într-o anumită situaţie.

Accept faptul că este foarte important să mă relaxez pentru amă elibera, deoarece, dacă mă reţin îmi blochez energia, din cauza fricilor. Nemulţumirea mea faţă de evenimente, care produce o tensiune nervoasă, duce la inflamarea vezicii. Accept să trăiesc momentul prezent la maximum şi îmi dau seama că, fiind deschis, pot să gust din minunatele experienţe care apar. Acţionez şi merg înainte.

VIERMI, PARAZIŢI Vezi: PĂRTEN, INTESTINE – COLON, TENIA, PICIOARE – MICOZĂ

VITILIGO Vezi: PIELE

VIOL Vezi şi: ACCIDENT, FRICĂ

Violul este o agresiune care poate provoca un dezgust faţă de sexualitate sau o decepţie faţă de sine. Poate fi legat de o culpabilitate puternică faţă de sexualitate, mai ales la nivel mental, „de teamă de ce s-ar putea întâmpla!” Violul la care facem referire aici, este legat de sexualitate, adică de un raport sexual impus, fără consimţământul persoanei respective. Chiar dacă nu am trăit o astfel de experienţă pe plan sexual, este posibil să o fi trăit în alte aspecte. Dacă, de exemplu, mi s-a furat ceva,

este posibil să trăiesc un sentiment ca şi cum aş fi fost violat. Violul psihic poate fi la fel de grav ca şi violul fizic: trebuie să învăţ să nu mă mai las abuzat Felul în care îi las pe ceilalţi să mă trateze, în ceea ce priveşte gusturile mele personale, ideile mele, valorile mele, poate fi perceput ca un viol. Pot trăi o situaţie de viol şi în cadrul unui mariaj. Dacă am fost supus unui viol sau unui abuz sexual, analizez dacă ignoranţa mea în ceea ce priveşte sexualitatea, chiar dacă este inconştientă, era atât de mare, încât am „atras" (pe plan energetic) această situaţie, ca pentru a mă elibera de o frică sau, pur şi simplu, pentru a nu mai fi abuzat. Este posibil să fi avut pulsiuni sexuale foarte puternice, dar îmi interziceam să mi le asum. Am tendinţa de a fi prea moale, prea influenţabil: este mai simplu să mă supun celorlalţi, decât să îmi afirm propriile mele nevoi. Astfel le voi câştiga iubirea. Simt o angoasă la ideea de a intra în contact cu emoţiile mele, care mă paralizează. Nu am încredere în mine. Am impresia că nu pot trăi decât dacă am pe cineva în viaţa mea şi uneori sunt gata să plătesc (în toate sensurile cuvântului) foarte scump pentru a primi afecţiune şi tandreţe. La nivel conştient, nu am vrut această situaţie, dar trebuie să înţeleg funcţionarea subconştientului, pentru a-mi da seama că, acesta poate programa un eveniment, pentru a mă elibera de frica pe care o simt. Trebuie să fiu atent, să nu mă consider vinovat de ceea ce mi se întâmplă, ci să încerc, mai degrabă, să aflu de ce mi s-a întâmplat aşa ceva, pentru a mă ajuta să vindec rana deschisă în mine. În cazul în care cred (sau mi s-a spus) că voi fi marcat pentru tot restul vieţii mele de această situaţie, ar fi foarte bine să încep să cred imediat că ESTE FALS. Există mijloace de a te vindeca complet după o asemenea situaţie. Nu va mai rămâne decât amintirea acelei situaţii, istoric vorbind, dar nu va mai exista suferinţa, tristeţea, furia, supărarea sau ura, deoarece toate se vor vindeca, printr-o conştientizare la nivelul inimii şi prin înţelegerea asociată acesteia.

Am încredere în posibilităţile infinite pe care viaţa mi le oferă şi învăţ să îmi ocup locul cuvenit, să mă poziţionez. Astfel, voi deveni stăpânul absolut al evenimentelor din viaţa mea.

Pentru a mă vindeca, trebuie să ies din starea de victimă, să mă responsabilizez şi să accept să ridic vălul de pe trecutul meu. Începând de acum, nu mai fug şi mă privesc direct în ochi.

Accept să găsesc în interiorul meu siguranţa şi forţa de a mă recunoaşte, în calitate de fiinţă umană, îndrumată şi protejată tot timpul. Las în urma mea această experienţă trăită, fiind conştient că persoana care a fost implicată în acea situaţie, va căuta şi ea, să îşi depăşească sentimentul de neputinţă. Redevin stăpân pe viaţa mea şi devin total autonom. Trebuie să mă respect pe mine însumi pentru ca şi ceilalţi să mă respecte la rândul lor. Doar dacă voi experimenta iubirea, în fiecare gest pe care îl fac, voi putea experimenta fericirea, în fiecare moment. Astfel, pot să contribui la îmbunătăţitea conştiinţei familiei mele: sentimentele de inferioritate, de neputinţă, de victim, pe care le pot trăi unii membri ai familiei mele, vor fi diminuate. Faptul de a dezvălui secretul şi de a rupe tăcerea aduce o eliberare foarte mare.

VOCE (Stinsă…) VezUAFONIE

VOCE – RĂGUŞEALĂ

Atunci când timbrul meu vocal devine surd, zgâriat sau hârşâit, am vocea răguşită (disfonie). Răguşeala simbolizează faptul că sufăr de epuizare mentală şi fizică. Există ceva ce mă împiedică să vorbesc, fără să simt obstacole, fără să mă „agăţ” în ceva. Trăiesc un blocaj emoţional, o emoţie puternică şi îmi reţin agresivitatea. Deoarece gâtul este legat de centrul de energie al adevărului, al comunicării şi al exprimării de sine (chakra gâtului), mă simt blocat de. un adevăr, pe care îmi este greu să îl asimilez şi de convingerile mele personale. Trăiesc în funcţie de structuri foarte clare şi uneori rigide.

Percepţia mea asupra muncii, de exemplu şi convingerea că „trebuie să munceşti din greu pentru a reuşi în viaţă” determină un surmenaj, care se manifestă, printre altele, printr-o răguşeala. Iau calmante sau stimulenţi, precum cafeaua, alcoolul ţigările etc. Şi, când efectul acestora dispare, răguşeala apare din nou. Oboseala pe care o simt amplifică neliniştile şi grijile pe care nu voiam să le văd. Este ca şi cum vocea mea ezită să scoată sunete, deoarece mi-e teamă că mă voi izbi de un zid; nu mai ştiu ce să spun, deoarece mă simt puţin „nebun”.

Accept faptul că am nevoie de o pauză şi de timp de odihnă pentru a mă reface. Fiind odihnit, situaţiile şi evenimentele îşi reveni la proporţiile lor reale; voi fi mult mai obiectiv şi mai lucid pentru a lua deciziile necesare. Pot să cât şi să îmi eliberez astfel vocea şi exprimarea de sine.

VORBIRE Vezi şi: AFONIE

Vorbele pe care le rostesc în prezent îmi creează viitorul. Se spune că gândirea creează şi verbul (vorbirea) manifestă. Astfel, atunci când vorbesc, îmi fac concretizez gândurile pe plan fizic, ca şi cum vorbirea ar deveni materială. Dacă am o dificultate legată de vorbire, de a-mi alege cuvintele pentru a exprima ceea ce trăiesc, pot să mă întreb în ce situaţie am fost obligat să nu spun nimic, să mint şi să folosesc cuvinte care nu respectau realitatea mea. Dacă, de exemplu, sunt o femeie, care nu a putut să spună că era însărcinată, există un stres imens care s-a înregistrat, din cauza faptului de a „nu spune”, de ascunde ceva. După acest moment, când apar situaţii asemănătoare sau imediat ce mă simt într-o situaţie de stres, am o dificultate de a vorbi. Mă simt inferior celorlalţi. Este greu să mă exprim, deoarece îmi este teama că nu voi fi la înălţime. Poate vreau să joc un rol. Armonia sau dizarmonia în care SUNT depind de calitatea vorbelor mele, de alegerea cuvintelor. Dacă ceea ce spun este melodios, vorbesc din inimă, dacă bucuria, optimismul,

încurajările ies din gura mea, voi atrage soarele. Dacă însă, vorbele mele sunt răutăcioase, negative, pline de furie, distructive, atrag astfel nori negri, furtuni şi intemperii. Alegerea îmi aparţine.

VULVĂ Vezi şi: BUZE

Vulva reprezintă ansamblul organelor genitale externe ale femeii. Aşa cum buzele sunt considerate poarta gurii, labiile vaginului reprezintă buzele aparatului genital. Un sentiment de gol, de epuizare, de slăbiciune poate provoca o inflamaţie (vulvită) sau alte tulburări ale vulvei. Mă simt vulnerabilă, neputincioasă, resping orice contact fizic, sunt lipsită de bucurie interioară. Mă închid în faţa plăcerii. Angoasa şi fricile determină inflamaţia vulvei, de multe ori, în momente în care am fost nevoită să iau mai multe decizii. Am obosit să iau decizii şi această afecţiune indică neputinţa mea, impresia mea că sunt diminuată, în faţa evenimentelor. Am o dificultate în a mă exprima la nivelul inimiiv-in relaţiile intime cu partenerul meu şi nu mai vreau să fim apropiaţi: rănile din trecut sunt încă prezente şi prefer să am un anumit control asupra corpului meu şi asupra emoţiilor mele.

Accepta să mă simt valorizată şi accept responsabilitatea alegerilor mele.

Contents

PREFAŢA 1
INTRODUCERE 2
1. A SCUIPA SÂNGE 7
2. ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL 7
3. ACIDITATE GASTRICĂ 7
4. ACIDOZĂ 7
5. ACNEE 7
6. ACORDERMATITA 7
7. ACROMEGALIE 7
8. ACROKERATOZA 7
9. ACUFENA 7
10. ACUMULARE LICHID SINOVIAL 7

11. AFAZIA 7
12. AFONIA SAU STINGEREA VOCII 8
13. AFTĂ 8
14. AHILE 8
15. ALCOOLISM 8
16. ALEXIE CONGENITALĂ 10
17. ALERGIE 10
18. ALERGIE LA ANIMALE 12
19. ALERGIE LA ANTIBIOTICE 12
20. ALERGIE LA ARAHIDE (unt sau ulei) 13
21. ALERGIE LA CAI 13
22. ALERGIE LA CÂINI 13
23. ALERGIE LA CĂPŞUNI 13
24. ALERGIE – FEBRA FÂNULUI (alergia la polen) 14
25. ALERGIE LA LAPTE SAU LA PRODUSELE LACTATE 15
26. ALERGIE LA ÎNŢEPĂTURI DE VIESPE SAU DE ALBINĂ 15
27. ALERGIE LA PENE 15
28. ALERGIE LA PEŞTI SAU FRUCTE DE MARE 15
29. ALERGIE LA PISICI 16
30. ALERGIE LA POLEN 16
31. ALERGIE LA PRAF 16
32. ALERGIA LA SOARE 16
33. ALOPECIE 17
34. ALUNIŢĂ 17
35. ALZHEIMER 17
36. AMENOREE (absenţa menstruaţiei) 18
37. AMFETAMINA 18
38. AMIGDALE – AMIGDALITĂ 18
39. AMIOTROFIE 18
40. AMNEZIE 18
41. AMORŢEALĂ 19
42. AMPUTARE 19
43. ANCHILOZA 20
44. ANDROPAUZĂ 20

45. ANEMIE 21
46. ANEVRISM (arterial) 21
47. ANGINA 21
48. ANGINA PECTORALĂ 22
49. ANGIOM 23
50. ANGIOM PLAN 23
51. ANGOASĂ 23
52. ANOREXIE MENTALĂ 24
53. ANTRAX 26
54. ANURIE 26
55. ANUS 26
56. ANUS – ABCES ANAL 27
57. ANUS – MÂNCĂRIMI ANALE 27
58. ANUS – DURERI ANALE 27
59. ANUS – FISURI ANALE 27
60. ANUS – FISTULE ANALE 28
61. ANXIETATE 28
62. APATIE 28
63. APENDICITĂ 29
64. APETIT 29
65. APETIT (lipsa poftei de mâncare) 30
66. APNEE ÎN SOMN 30
67. APOPLEXIE 30
68. ARITMIE CARDIACĂ 30
69. ARSURI 30
70. ARSURI LA STOMAC 31
71. ARTERE Vezi: SÂNGE-ARTERE 31
72. ARTERIOSCLEROZĂ 31
73. ARTICULAŢII 32
74. ARTICULAŢII – ENTORSĂ 33
75. ARTICULAŢII TEMPORO-MANDIBULARE 33
76. ARTRITĂ 33
77. ARTRITĂ – ARTROZĂ 35
78. ARTRITA DEGETELOR 35
79. ARTRITĂ GUTOASĂ 35
80. ARTRITĂPOLIARTRITA REUMATOIDĂ 35

81. ARTROZA 36
82. ASFIXIE 36
83. ASTENIE NERVOASĂ 36
84. ASTIGMATISM 37
85. ASTM 37
86. ASTMUL BEBELUŞULUI 38
87. ATAC CARDIAC 38
88. ATAXIA LUI FRIEDREICH 38
89. ATROFIE 39
90. AUTISM 39
91. AUTOLIZA 40
92. AUTOMUTILARE 40
93. AUZ 40
94. AVORT SPONTAN 40
95. AXILA 40
96. BACTERIE MÂNCĂTOARE DE CARNE (infecţie cu...) 42
97. BALONARE 42
98. BASEDOW 43
99. BAZIN 43
100. BĂŞICĂ 43
101. BĂŞICĂ 43
102. BĂTĂTURI LA PICIOARE 43
103. BĂTĂTURI 43
104. BĂUTORI DE LAPTE (sindromul...) 43
105. BÂLBÂIALĂ 44
106. BÂZÂIT ÎN URECHI 45
107. BEŢIE 45
108. BILIARI (calculi...) 45
109. BOALA BAISER 45
110. BOALA CĂRNII TOCATE, SINDROMUL BARBEQUE 45
111. BOALA BECHTEREWS 45
112. BOALA HANSEN 45
113. BOALA IMUNITARĂ 45
114. BOALA LA COPIL 45

115. BOALA LUI ADDISON 45
116. BOALA lui DUPITREN 46
117. BOALA lui FRIEDEICH 46
118. BOALA LUI HODGKIN 46
119. BOALA LUI MENIERE 46
120. BOALA LUI PARKINSON 46
121. BOALA LUI RAYNAUD 46
122. BOALĂ 46
123. BOALĂ CRONICĂ 46
124. BOALĂ IMAGINARĂ 46
125. BOALĂ INCURABILĂ 46
126. BOALĂ INFANTILĂ 46
127. BOALĂ KARMICĂ 46
128. BOALA MENTALA 46
129. BOALĂ PSIHOSOMATICĂ 46
130. BOALA SOMNULUI 47
131. BOALĂ TRANSMISĂ SEXUAL 47
132. BOALA VACII NEBUNE 47
133. BOALĂ VENERICĂ 47
134. BOLI AUTOIMUNE 47
135. BOLI EREDITARE 47
136. BOLILE COPILĂRIEI 47
137. BOLILE COPILĂRIEI-RUBEOLĂ 47
138. BOLILE COPILĂRIEI-RUJEOLĂ 47
139. BOLILE COPILĂRIEI-SCARLATINA 48
140. BOLILE COPILĂRIEI-TUSEA MĂGĂREASCĂ 48
141. BOLILE COPILĂRIEI-VARICELA 48
142. BOUILLAUD (boala lui...) 48
143. BRADICARDIE 48
144. BRAŢE 48
145. BRAŢE (afecţiuni Ia...) 49
146. BRIGHT (boala lui...) 50
147. BRONHII Vezi şi: PLĂMÂNI 50
148. BRONHII – BRONŞITĂ 51
149. BRONHOPNEUMONIE 51
150. BRUXISM Vezi: DINŢI (SCRÂŞNIT DIN DINŢI...)

52
151. BTS (BOLI TRANSMISIBILE SEXUAL) 52
152. BUCAL (herpes...) 52
153. BUERGER (boala lui...) 52
154. BUFEURI DE CĂLDURĂ 52
155. BURNETT (sindromul lui...) 52
156. BURNOUT SAU EPUIZARE 52
157. BURSITA 53
158. BURTĂ SAU ABDOMEN 53
159. BULIMIA 53
160. BURTĂ (durere de...) 54
161. BUZE 54
162. BUZE USCATE, CRĂPATE 55
163. CAECUM 56
164. CALCANEU 56
165. CALCULI 56
166. CALCULI BILIARI SAU LITIAZĂ BILIARĂ 56
167. CALCULI RENALI SAU LITIAZĂ RENALĂ 57
168. CALOZITATE 57
169. CALVŢIE 57
170. CANAL CARPIAN (sindromul...) 57
171. CANCER 57
172. CANCER AL ALUNIŢEI 59
173. CANCER AL BRONHIILOR 59
174. CANCERAL COLONULUI 59
175. CANCER LA ESOFAG 60
176. CANCER LA FARINGE 60
177. CANCER LA FICAT 60
178. CANCER AL GANGLIONILOR (al sistemului limfatic) 60
179. CANCER LA GÂT 60
180. CANCER AL GURII 60
181. CANCER AL INTESTINULUI 61
182. CANCER LA INTESTINUL SUBŢIRE 61
183. CANCER LA LARINGE 61
184. CANCER LA LIMBA 61

185. CANCER LA MANDIBULĂ 62
186. CANCER LA OASE 62
187. CANCER LA OVARE 62
188. CANCER LA PANCREAS 62
189. CANCER AL PIELII 62
190. CANCER LA PIEPT 62
191. CANCER LA PLĂMÂNI 62
192. CANCER LA PROSTATĂ 62
193. CANCER LA RECT 62
194. CANCER LA SÂNGE 62
195. CANCER LA SÂN V 62
196. CANCER LA STOMAC… 64
197. CANCER LA TESTICULE 64
198. CANCER LA UTER (col şi corp) 64
199. CANDIDA 65
200. CANDIDOZĂ 66
201. CANDIDOZĂ BUCALĂ 66
202. CANGRENĂ 66
203. CAP 66
204. CAP 66
205. CAP – MIGRENE 67
206. CARDIACĂ (criză…) 68
207. CARIE DENTARĂ 68
208. CAROTIDĂ 68
209. CATARACTĂ 68
210. CĂDERE DE PRESIUNE 68
211. CĂI BILIARE 68
212. CĂLCÂI 68
213. CĂLDURĂ (acces de CĂLDURĂ…) 68
214. CĂLDURI (a avea…) 69
215. CĂSCAT 69
216. CEAFĂ (rigidă) 69
217. CEARCĂNE (la ochi…) 70
218. CECITATE 70
219. CEFALEE 70
220. CELULITA 70

221. CHARCOT (boala lui...) SAU SCLEROZA LATERALĂ AMIOTROFICĂ 70
222. CHEAG DE SÂNGE 71
223. CHERATITĂ 71
224. CHIST 71
225. CHLAMYDIA (infecţie cu...) 72
226. CICATRICE 72
227. CICLU MENSTRUAL 72
228. CIFOZĂ 72
229. CÂNEPATIE 72
230. CINETOZĂ 72
231. CIRCULAŢIE SANGUINĂ 72
232. CIROZĂ (a ficatului, 72
233. CISTITA 72
234. CISTOCEL 72
235. CIUPERCI 72
236. CIUPERCI HALUCINOGENE (consum de...) 72
237. CLAUDICAŢIE (mers şchiopătat) 72
238. CLAUSTROFOBIE 72
239. CLAVICULĂ (durere de... fractură a...) 73
240. CLEPTOMANIE 73
241. COAGULARE DEFICITARĂ 73
242. COAPSE 73
243. COAPSE (durere de...) 74
244. COASTE 74
245. COATE 75
246. COATE – EPICONDILITĂ 75
247. COCAINĂ (consum de...) 76
248. COCIS 76
249. COCOŞAT 76
250. COL UTERIN (cancer de...) 76
251. COLESTEROL 76
252. COLICA NEFRETICĂ 76
253. COLICI Vezi: INTESTINE-COLICI 76
254. COLITĂ (mucozitatea colonului) 76
255. COLITĂ HEMORAGICĂ 76

256. COLOANA VERTEBRALĂ 76
257. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a...) 77
258. COLOANA VERTEBRALĂ (deviaţie a...) – COCOŞAT 77
259. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a...) – CIFOZA 77
260. COLOANĂ VERTEBRALĂ – DISC DEPLASAT 77
261. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a...) – LORDOZA 77
262. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviaţie a...) – SCOLIOZĂ 78
263. COLON (cancer de...) 78
264. COMĂ 78
265. COMEVQANE 79
266. COMOŢIE (a retinei) 79
267. COMOŢIE CEREBRALĂ 79
268. COMPULSIE NERVOASĂ 79
269. CONDUCTE LACRIMALE 79
270. CONGENITAL 79
271. CONGESTIE (la creier / ficat / nas / plămâni) 79
272. CONJUNCTIVITĂ 80
273. CONSTIPAŢIE 80
274. CONTUZII 80
275. COPIL CIANOTIC (ALBASTRU) 80
276. COPIL HIPERACTIV 81
277. COPIL MORT LA NAŞTERE 81
278. CORIZA 81
279. CORONAR 81
280. CORP 81
281. CORZI VOCALE 81
282. COŞURI 81
283. CRAMPA SCRIITORULUI 81
284. CRAMPE 81
285. CRAMPE ABDOMINALE 82
286. CRAMPE MUSCULARE 82
287. CRANIU 82

288. CRĂPĂTURI 82
289. CREIER 82
290. CREIER (abces la...) 83
291. CREIER – ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C.) 83
292. CREIER – APOPLEXIE 83
293. CREIER (comoţie) SAU COMOŢIE CEREBRALĂ 84
294. CREIER – (congestie a creierului...) 84
295. CREIER – CREUTZFELD-JAKOB (boala...) SAU BOALA VACII NEBUNE 84
296. CREIER (durere la...) 85
297. CREIER – ECHILIBRU (pierderea echilibrului) SAU AMEŢEALĂ 85
298. CREIER-ENCEFALITĂ 86
299. CREIER-EPILEPSIE 86
300. CREIER – HEMIPLEGIE 88
301. CREIER – HIDROCEFALIE 88
302. CREIERHUNTINGTON (boala lui...) sau (COREEA a lui...) 88
303. CREIER – MENINGITĂ 88
304. CREIER – PARALIZIE CEREBRALĂ 89
305. CREIER – PARKINSON" (boala lui...) 90
306. CREIER – SINCOPĂ 91
307. CREIER – SINDROMUL ADAMS-STOKES 91
308. CREIER – STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ 91
309. CREIER – TICURI 91
310. CREIER (tumoare la...) 92
311. CREVASA CUTANATĂ 93
312. CRIZĂ CARDIACĂ 93
313. CRIZĂ DE FICAT 93
314. CROHN (boala lui...) 93
315. CRONICĂ (boală cronică...) 93
316. CRUP 93
317. CRUSTĂ 93
318. CUADRIPLEGIE 93

319. CULPABILITATE 93
320. CUPEROZĂ 93
321. CURBATURA 93
322. CUSHING (sindromul lui...) 94
323. CUTICULE 94
324. DALTONIAN Vezi: OCHIDALTONISM (non-percepţia culorilor) 95
325. DECALCIFIERE Vezi şi: OASE-OSTEOPOROZA 95
326. DEFICIENŢĂ DE AUZ Vezi: URECHI-SURDITATE 95
327. DEGETE 95
328. DEGETE – DEGETUL MARE 96
329. DEGETE – DEGETUL ARĂTĂTOR 96
330. DEGETE-DEGETUL MIJLOCIU 97
331. DEGETE-DEGETUL INELARUL 98
332. DEGETE – DEGETUL MIC 98
333. DEGETE – ARTRITA LA DEGETE Vezi şi: ARTRITĂ 99
334. DEGETE – CUTICULE 99
335. DEGETE DE LA PICIOARE 99
336. DEMENŢA Vezi: ALZEIMER (boala lui...), SENILITATE 100
337. DEMINERALIZARE GENERALĂ Vezi şi: OS-DECALCIFIERE 100
338. DEPENDENŢĂ Vezi: ALCOOLISM, FUMAT, DROGURI 100
339. DEPIGMENTARE Vezi: PIELE-IEUCODERMIE 101
340. DEPOZITE DE CALCIU 101
341. DEPRESIE Vezi: NEURASTENIE 101
342. DERMATITĂ Vezi: PIELEDERMATITĂ 103
343. DERMATITĂ SEBOREICĂ Vezi: PIELE-ECZEMĂ 103
344. DESHIDRATAREA CORPULUI 103
345. DESPRINDEREA DINŢILOR Vezi: DINŢI (durere

de...) 103
346. DIABET Vezi: SÂNGE-DIABET 103
347. DIAFRAGMĂ 103
348. DIAREE Vezi: INTESTINE-DIAREE 104
349. DIAREEA CĂLĂTORULUI Vezi: INTESTINE-DIAREE 104
350. DIFTERIE Vezi şi: GÂT, LARINGE 104
351. DIGESTIE (durere de...) Vezi: INDIGESTIE 104
352. DINŢI 104
353. DINTE (abces la rădăcina dintelui...) 105
354. DINŢI (carie dentară) 106
355. DINŢI (durere de...) 106
356. DINŢI – PROTEZĂ, IMPLANT DENTAR 107
357. DINŢI (scrâşnirea dinţilor...) – BRUXISM Vezi şi: AUTORITARISM, MAXILARE (durere de...) 108
358. DINŢI – MĂSEA DE MINTE INCLUSĂ Vezi şi: DINŢISIMBOLISMUL... 111
359. DISC DEPLASAT Vezi: HERNIEDISCAIA 111
360. DISC INTERVERTEBRAL Vezi: SPATE (DURERE DE... LOMBAGO, HERNIE DE DISC 111
361. DISCARTROZĂ Vezi: DISC INTERVERTEBRAL 112
362. DISLEXIE 112
363. DISLOCARE Vezi: OASE-DISLOCARE 112
364. DISMENOREE Vezi: MENSTRUAŢIE 112
365. DISTROFIE MUSCULARĂ Vezi: MUŞCHI-DISTROFIE MUSCULARĂ 112
366. DIVERTICULITA Vezi: INTESTINE-DIVERTICULITĂ 112
367. DIZENTERIE Vezi: INTESTINE/DIAREE/DIZENTERIE 112
368. DREPTATE (eu am...) 112
369. DROGURI Vezi şi: DEPENDENŢĂ 113
370. DUODEN Vezi şi: INTESTINE (DURERE DE...) 113
371. DUPUYTREN Vezi: MÂINIBOALA DUPUYTREN

114
372. DURERE 114
373. DURERE CARDIACĂ Vezi: INIMĂ – PROBLEME CARDIACE 114
E 115
374. ECHILIBRU (pierderea...) SAU AMEŢEALĂ Vezi: CREIERECHILIBRU (PIERDEREA ECHILIBRULUI) 115
375. ECHIMOZĂ Vezi: PIELE-VÂNĂTĂI 115
376. ECLAMPSIE Vezi: SARCINĂECLAMPSIE 115
377. ECTROPION Vezi: PLEOAPE /FGENERAL...) 115
378. ECZEMĂ Vezi: PIELE-ECZEMĂ 115
379. EDEM 115
380. EGOCENTRISM 116
381. EJACULARE PRECOCE 116
382. EMBOLIE Vezi: SÂNGE-CIRCULAŢIA SANGUINĂ/COAGULARE 116
383. EMBOLIE ARTERIALĂ Vezi: SÂNGE-ARTERE 116
384. EMBOLIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER, DURERE DE... 116
385. EMBOLIE PULMONARĂ Vezi: PLĂMÂNI (DURERE DE...) 116
386. EMISFERA DREAPTĂ ŞI STÂNGĂ Vezi: CREIER 116
387. EMOTIVITATE 116
388. EMPIEM Vezi: ABCES 117
389. ENCEFALITĂ Vezi: CREIER-ENCEFALITĂ 117
390. ENCEFALOMIELITA FIBROMIALGICA Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ (sindrom de...) 117
391. ENDOMETRIOZA117
392. ENTERITA Vezi: INTESTINEGASTRO-ENTERITĂ 118
393. ENTORSĂ Vezi: ARTICULAŢII-ENTORSĂ 118
394. ENUREZIE Vezi: INCONTINENŢĂ 118
395. EPICONDILITĂ Vezi: COATE-EPICONDIUTĂ 118
396. EPIDEMIE 118

397. EPIFIZĂ Vezi: GLANDA PINEALĂ 118
398. EPIGLOTA Vezi şi: GÂT-LARINGE, ESOFAG 118
399. EPILEPSIE Vezi: CREIER-EPILEPSIE 118
400. EPISTAXIS Vezi: NAS (SÂNGERARE NAZALĂ...) 118
401. EPUIZARE Vezi: BURNOUT 118
402. ERECŢIE – DISFUNCŢII ERECTILE Vezi: IMPOTENŢĂ 118
403. ERITEM SOLAR Vezi: INSOLAŢIE 118
404. ERUCTAŢIE Vezi şi: STOMAC (în general...) 118
405. ERUPŢIE (de coşuri) Vezi: PIELE-ERUPŢIE (de coşuri) 119
406. ESOFAG 119
407. EUTANASIE Vezi: MOARTE 119
408. EWING (sarcomul lui...) Vezi: OASE (CANCERDE...) – SARCOMUL LUI EWING 120
409. EXCES DE APETIT Vezi: APETIT (EXCES DE...) 120
410. EXCES DE GREUTATE Vezi: GREUTATE 120
411. EXCRESCENŢĂ Vezi: POLIPI 120
412. EXHIBIŢIONISM 120
413. EXOFTALMIE Vezi: OCHI (DURERE DE...) 120
414. EXTENUARE Vezi şi: OBOSEALĂ, SÂNGE – HIPOGLICEMIE, TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPOTENSIUNE (PREA SCĂZUTĂ) 120
415. EXTINCŢIA VOCII Vezi: AFONIE 120
F 120
416. FALLOPE (trompele lui...) Vezi: SALPINGITĂ 121
417. FANTA PALATINĂGURĂ DE LUPCONGENITALĂ 121
418. FANTĂ VULVARA Vezi: VULVĂ’ 121
419. FARINGITĂ Vezi: GÂT-FARINGITĂ 121
420. FASCEITĂ NECROZANTĂ Vezi: BACTERIE CARE MĂNÂNCĂ DIN CARNE 121
421. FAŢĂ Vezi şi: PIELE/ACNEE/COŞURI/PUNCTE

NEGRE 121
422. FAŢĂ LĂSATĂ, MOALE 121
423. FEBLITĂ Vezi: SÂNGE-FEBIÂTĂ 122
424. FEBRĂ Vezi şi: căldură (senzaţie de...) 122
425. FEBRĂ (herpes febril...) Vezi şi: HERPES/ /(ORAL)//) LABIAL) 122
426. FEBRA FÂNULUI Vezi: ALERGIE-FEBRA FÂNULUI 122
427. FEMININE (afecţiuni...) 123
428. FEMUR Vezi: PICIOR-PARTEA SUPERIOARĂ 123
429. FERMENTAŢIE Vezi: STOMAC (dureri de...) 123
430. FESE 123
431. FIBRILAŢIE VENTRICULARĂ Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ 124
432. FIBROM UTERIN ŞI ICHIST FEMININ Vezi: CHIST 124
433. FIBROMATOZA Vezi: MUŞCHI-FIBROMATOZĂ 124
434. FIBROMIALGIE Vezi şi: OBOSEALĂ CRONICĂ (sindrom de...) 124
435. FIBROZĂ CHISTICĂ Vezi: MUCOVISCIDOZĂ 125
436. FIBROZĂ Vezi: SCLEROZĂ 125
437. FICAT (abces la...) 125
438. FICAT – CIROZĂ (a ficatului) 125
439. FICAT (congestie la...) Vezi: congestie 126
440. FICAT (criză de...) Vezi şi: INDIGESTIE 126
441. FICAT (durere de...) Vezi şi: calculi biliari, icter 126
442. FICAT – HEPATITĂ Vezi şi: ALCOOLISM, INFECŢIE, INFLAMAŢIE, ICTER 127
443. FICAT (pietre la...) Vezi: CALCULI BILIARI 128
444. FISTULĂ 128
445. FISTULE ANALE Vezi: ANUS-FISTULE ANALE 128

446. FISURI ANALE Vezi: ANUS-FISURIANALE 128
447. VLATVLENŢĂ Vezi: GAZE 128
448. FOBIE Vezi şi: ANGOASĂ CLAUSTROFOBIE, FURIE 128
449. FOLICULITĂ Vezi: PĂR (boli de...) 129
450. FRACTURĂ Vezi şi: OASE-FRACTURĂ (OSOASĂ) 129
451. FRICĂ Vezi şi: RINICHI (PROBLEME RENALE) 129
452. FRIG-HIPOTERMIE 130
453. FRIG, FRISON 130
454. FRIGIDITATE Vezi şi: FEMININE (AFECŢIUNI...) 130
455. FRIGURI DE BALTĂ Vezi: MALARIA 131
456. FRILOZITATE 131
457. FRUNTE 131
458. FUMAT Vezi: BUERGER (boala lui...), CANCER LA LIMBĂ DEPENDENŢĂ PLĂMÂNI 131
459. FURIE Vezi: ANEXA M, DURERE, FICAT, INFECŢII 132
460. FURNICĂTURI 133
461. FURUNCULI Vezi: PIELE – FURUNCULI 133
462. FURUNCULI VAGINALI Vezi: PIELE-FURUNCULI VAGINALI 133
G 134
463. GAMBE Vezi: PICIOARE-GAMBE-PARTEA INFERIOARĂ 134
464. GANGLION (limfatic) Vezi şi: ADENITĂ, ADENOPATIE, CANCER AL GANGLIONILOR (... al sistemului limfatic), LIMFĂ 134
465. GASTRITĂ Vezi: STOMACGASTRITĂ 135
466. GASTUO-ENTERÂTA Vezi: INTESTINEGASTRO-ENTERITĂ 135
467. GÂT (în general, partea exterioară) 135
468. GÂT – TORTICOLIS Vezi şi: COLOANĂ VERTEBRALĂ-PARTEA DE SUS A SPATELUI, CEAFĂ

(înţepenit) 135
469. GÂT (în interior) Vezi şi: GLANDA TIROIDĂ 136
470. GÂT (durere de...) Vezi şi: AMIGDALE INFLAMAŢIA MUCOASELOR 136
471. GÂT – FARINGE Vezi şi: POLIPI 137
472. GÂT – FARINGITĂ Vezi şi: ANGINĂ, ANEXA III, RĂCEALĂ 137
473. GÂT – LARINGE Vezi şi: AFONIE, CANCER LA LARINGE, RĂGUŞEALĂ 137
474. GÂT – LARINGITĂ Vezi şi: ANEXA III, RĂGUŞEALA, INFLAMAŢIE 138
475. GÂT-NOD ÎN GÂT 138
476. GÂT (senzaţia de a avea ceva în...) 139
477. GAZE (dureri provocate de...) SAU FLATULENŢĂ SAU METEORISM Vezi şi: BALONARE, UMFLAREA (... a abdomenului) 139
478. GEAMĂN Vezi; NAŞTERE (felul în care a decurs naşterea mea...) 139
479. GELINEAU (sindromul lui...) Vezi: NARCOLEPSIE 139
480. GELOZIE 139
481. GENITALE (organe...) 140
482. GENITALE (afecţiuni ale organelor...) Vezi şi: FRIGIDITATE, IMPOTENŢA VENERICE (boli...) 140
483. GENUNCHI Vezi şi: picioare 140
484. GENUNCHI 141
485. GENUNCHI – MENISC 141
486. GILLES DE LA TOURETTE (sindromul lui...) Vezi şi: CREIER – TICURI, COMPULSIE NERVOASĂ, OBSESIE 142
487. GINGII Vezi şi: ABCES, GURĂ, DINŢI 142
488. GINGII – GINGIVITA ACUTĂ 143
489. GINGII (sângerarea gingiilor...) vezi şi: sânge-sângerăm 144
490. GINGIVITA Vezi: GINGII-GINGIVITA ACUTĂ 144
491. GLANDE 144

492. GLANDE Vezi şi: ADENOM 144
493. GLANDE LACRIMALE Vezi: PLÂNS 144
494. GLANDA PANCREATICĂ Vezi: PANCREAS 144
495. GLANDA PINEALĂ SAU CORP PINEAL SAU EPIFIZA 144
496. GLANDA PITUITARĂ SAU HIPOFIZA 145
497. GLANDE SALIVARE Vezi şi: OREION, SALIVĂ 146
498. GLANDE SUBLINGUALE Vezi: GLANDE SALIVARE 146
499. GLANDE SUPRARENALE Vezi şi: ADDISON BOALA LUI... CUSHING (sindromul lui...), FRICA, STRES 146
500. GLANDE – TIMUS Vezi şi: SIDA, SISTEM IMUNITAR 147
501. GLANDA TIROIDĂ 148
502. GLANDA TIROIDĂ – BASEDOW (boala a lui...) SAU GUŞA EXOFTALMICĂ 149
503. GLANDA TIROIDĂ – GUŞA 149
504. GLANDA TIROIDĂGUŞA EXOLFTALMICA Vezi: GLANDA TIROIDĂ BASEDOW 150
505. GLANDA TIROIDĂ – HIPERTIROIDIE 150
506. GLANDA TIROIDĂ – HIPOTIROIDIE 150
507. GLANDA TIROIDĂ – TIROIDITĂ 151
508. GLAUCOM Vezi: OCHI – GLAUCOM 151
509. GLEZNE Vezi şi: ARTICULAŢII 151
510. GLOB OCULAR Vezi: OCHI 152
511. GLOBULE SANGUINE Vezi: SÂNGE 152
512. GONADE Vezi şi: OVARE, TESTICULE 152
513. GRĂSIME OBEZITATE Vezi şi: GREUTATE 152
514. GREAŢĂ ŞI VĂRSĂTURI Vezi şi: SARCINĂ 153
515. GREUTATE Vezi şi: GRĂSIME 154
516. GRIPĂ Vezi şi: CREIER, ENCEFALITĂ, STRĂNUT, FEBRĂ, MUŞCHI, RESPIRAŢIE, RESPIRAŢIE, CAP 155
517. GRIPA AVIARĂ Vezi şi: GRIPĂ 156

518. GRIPASPANIOLĂ Vezi: CREIER-ENCEFALITĂ 156
519. GURĂ Vezi şi: GINGII 156
520. GURĂ (afecţiuni ale gurii) Vezi şi: cancer la gură, şancru 157
521. HERPES (BUCAL) 157
522. GURĂ – AFTĂ 158
523. GURĂ – HALENĂ (respiraţie urât mirositoare...) SAU HALITOZĂ Vezi şi: GINGIIGINGVITĂ, GÂT, NAS 158
524. GURĂ – CERUL GURII, PALAT 159
525. GUŞĂ Vezi: GLANDA TIROIDĂGUŞĂ 159
526. GUST (tulburări ale gustului) Vezi şi: gât, limbă, NAS 159
527. GUTA Vezi şi: ACIDOZĂ, CALCULI RENALI 159
H 161
528. H.T. (hipertensiune arterială) Vezi: tensiune arterială-hipertensiune 161
529. HALUNA Vezi: GURĂ-HALENĂ (RESPIRAŢIE URÂT MIROSITOARE) 161
530. HALUCINAŢII Vezi şi: ALCOOLISM, DEPENDENŢĂ, DROGURI 161
531. HAŞIŞ (consum de...) Vezi: DROGURI 162
532. HEMATOM Vezi: SÂNGE-HEMATOM 162
533. HEMATURIE Vezi: SÂNGEHEMATURIE 162
534. HEMIPLEGIE Vezi: CREIER-HEMIPLEGIE 162
535. HEMORAGIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER-ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C) 162
536. HEMOROIZI Vezi şi: ANUS, SARCINĂ, INFLAMAŢIE, INTESTINECONSTIPAŢIE, SÂNGE /SÂNGERĂRI/ VARICE, TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPERTENSIUNE 162
537. HEMORAGIE Vezi: SÂNGE-HEMORAGIE 163
538. HEPATITĂ Vezi: FICAT-HEPATITĂ 163
539. HERNIE 163
540. HERNIE DE DISC Vezi şi: SPATE, LUXAŢIE 163
541. HEROINĂ (consum de...) Vezi: DROGURL 164

542. HERPES (în general, bucal, labial) Vezi şi: GURĂ 164
543. HERPES GENITAL SAU HERPES VAGINAL Vezi şi: PIELE-MÂNCĂRIME, VAGIN – VAGINITĂ 165
544. HIDROFOBIE Vezi: TURBARE 165
545. HIGROMA Vezi: BURSITĂ, GENUNCHI 165
546. HIPERACTIVITATE Vezi şi: AGITAŢIE 165
547. HIPERCOLESTEROLEMIE Vezi: SÂNGE – COLESTEROL 166
548. HIPEREMOTMTATE Vezi: EMOTIVITATE 166
549. HIPERGLICEMIE Vezi: SÂNGE-DIABET 166
550. HIPERMETROPIE Vezi: OCHI-HIPERMETROPIE 166
551. HIPEROKEXIE Vezi: BULIMIE 166
552. HIPERSALIVAŢIE Vezi: SALIVĂ-HIPER ŞI HIPOSALUVAŢIE 166
553. HIPERSOMNIE Vezi: NARCOLEPSIE 166
554. HIPERTENSIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALA-HIPERTENSIUNE 166
555. HIPERTERMIE Vezi: FEBRĂ 166
556. HIPERTIROIDIE Vezi: GLANDA TIROIDĂ-HIPERTIROIDIE 166
557. HIPERTROFIE 166
558. HIPERVENTILAŢIE (supraoxigenare) Vezi şi: ACIDOZĂ, ANXIETATE, FEBRĂ 167
559. HIPOACUZIE Vezi: URECHI-SURDITATE 167
560. HIPOCONDRIE (IPOHONDRIA) Vezi şi: AGORAFOBIE, ANXIETATE, DEPRESIE 167
561. HIPOGLICEMIE Vezi: SÂNGE-HIPOGLICEMIE 167
562. HIPOFIZĂ Vezi: GLANDA PITUITARĂ 167
563. HIPOSALIVAŢIE Vezi: SALIVĂHIPER ŞIHIPOSALIVAŢIE 167
564. HIPOTENSIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ – HIPOTENSIUNE 167
565. HIPOTIROIDIE Vezi: GLANDA TIROIDĂ-

HIPOTIROIDIE 167
566. HISTEROPTOZA Vezi: PROLAPS 167
567. HODGKIN (boala lui...) Vezi şi: CANCER AL GANGLIONILOR (A SISTEMULUI LIMFATIC), SÂNGE-LEUCOPENIE 167
568. HOLERĂ Vezi: INTESTINE-DIAREE 168
569. HOMOSEXUALITE 168
570. HUNTINGTON Vezi: CREIER-HUNTINGTON (BOALA LUI...) 169
I 170
571. ICTER (GALBINAREA) Vezi şi: FICAT, SÂNGE/ / CIRCULAŢIE SANGUINĂ 170
572. ILEITĂ (BOALA LUI CROHN) Vezi: INTESTINE-CROHN (BOALA A LUI...) 170
573. INELAR Vezi: DEGETE – INELAR 170
574. IMPACIENŢĂ Vezi şi: FRIGIDITATE, NERVOZITATE, SÂNGE-HIPOGLICEMIE 170
575. IMPOTENŢA Vezi şi: ANGOASĂ, ANXIETATE, FRICĂ 171
576. INCONTINENŢĂ (fecale, urinar) Vezi şi: VEZICĂ 172
577. INCONTINENŢA LA COPII – Vezi: PIPI ÎN PAT 173
578. INDEX Vezi: DEGETE-INDEX 173
579. INDIGESTIE Vezi şi: OTRĂVIRE (PRIN MÂNCARE), DURERE DE BURTĂ, GREAŢĂ, SALMONELA 173
580. INFARCT 174
581. INFARCT (cerebral) Vezi: CREIER-ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (AV.C) 174
582. INFARCT (de miocard) Vezi: INIMĂ – INFARCT (... DE MIOCARD) 174
583. INFECŢII Vezi şi: ANEXA III, DURERE, FEBRĂ, INFLAMAŢIE, SISTEM IMUNITAR 174
584. INFECŢII URINARE Vezi: (URINĂ INFECŢII URINARE) 175

585. INFECŢII VAGINALE Vezi: VAGIN VAGINITĂ 175
586. INFECŢII VIRALE Vezi: INFECŢII 175
587. ÎNVIAMATIA Vezi şi: ANEXA III 175
588. INIMĂ Vezi şi: SÂNGE 175
589. INIMĂ – ANGINĂ PECTORALĂ, ANGOR Vezi: ANGIA PECTORALĂ 176
590. INIMĂ – ARITMIE CARDIACĂ 176
591. INIMA (durere...) Vezi: greaţă 177
592. INIMA – INFARCT (de miocard) Vezi şi: INFARCT 177
593. INIMĂ – MIOCARDITĂ 178
594. INIMĂ – PERICARDIŢA 178
595. INIMĂ – PROBLEME CARDIACE 179
596. INIMĂ – TAHICARDIE Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ 179
597. INIMĂ – TROMBOZĂ CORONARIANĂ PIL 179
598. INSOLAŢIE Vezi şi: ACCIDENT, CĂLDURĂ, PIELE 180
599. INSOMNIE 180
600. INSUFICIENŢĂ CARDIACĂ Vezi: INIMĂ (PROBLEME CARDIACE) 181
601. INTESTINE Vezi şi: CANCER COLON/LA INTESTIN/COLITĂ/ 181
602. INTESTINE (cancer la...) Vezi: CANCER LA INTESTINE 182
603. INTESTINE – COLICĂ Vezi: GAZE 182
604. INTESTINE – COLITA (niUCOZ itäţi) Vezi şi: INFLAMAŢIE, INTESTINECOLON 182
605. INTESTINE – COLON Vezi şi: CANCER DE COLON 183
606. INTESTINE – CONSTIPAŢIE Vezi şi: CANCER LA COLON 183
607. INTESTINECROHN (boala lui...) SAU ILEITĂ Vezi şi: APENDICITĂ, INTESTINE-DIAREE 184
608. INTESTINE – DIAREE 184

609. INTESTINE – DIVERTICULITA 185
610. INTESTINE – DIZENTERIE Vezi şi: INTESTINECOLICI/DIAREE 185
611. INTESTINE – GASTRO-ENTERITĂ Vezi şi: STOMAC/GASTRITA INTESTINE-DIAREE, GREAŢĂ 186
612. INTESTINE – RECT Vezi şi: ANUS 186
613. INTESTINE TENIA 187
614. INTESTIN SUBŢIRE Vezi şi: INTESTINECOLITĂ 187
615. INTESTIN SUBŢIRE – RECTOCOLITA HEMORAGICĂ Vezi şi: INTESTINE – COLITA 188
616. INTOXICAŢIE Vezi: OTRĂVIRE (... PRIN MÂNCARE) 188
617. ISTERIE Vezi şi: LEŞIN, NERVI (CRIZĂ DE...) NEVROZĂ 188
618. ÎMBĂTRÂNIRE (afecţiuni legate de...) 189
619. ÎMBĂTRÂNIRE PATOLOGICA Vezi: SENILITATE 189
620. ÎNDOIALA 189
621. ÎNCHEIETURĂ Vezi: ARTICULAŢII 190
622. ÎNCHEIETURA MÂINII Vezi şi: ARTICULAŢII 190
623. ÎNCHEIETURA MÂINII – SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN 190
624. ÎNGĂLBENIRE Vezi: ICTER 191
625. ÎNERUPERE VOLUNTARĂ A SARCINII Vezi: NAŞTERE-AVORT 191
K 192
626. KAPOSI (sarcomul lui...) Vezi şi: SIDA 192
627. KILUAN (polip al lui...) Vezi: NAS – KILUAN (POLIP AL LUI...) 192
L 193
628. LABII Vezi: VULVĂ 193
629. LABIRINTITĂ Vezi: CREIER-ECHILIBRU (PIERDERE...) 193
630. LACRIMI Vezi: PLÂNS 193

631. LARINGE Vezi: GÂTLARINGE 193
632. LARINGITĂ Vezi: GÂTLARINGITĂ 193
633. LARINGE (cancer la...) Vezi: CANCER LA LARINGE 193
634. LENE 193
635. LEPRA Vezi şi: CRONICĂ (BOALĂ...), NERVI, PIELE /(ÎN GENERAL)/(AFECŢIUNI ALE...) 193
636. LESBIANĂ Vezi: HOMOSEXUALITATE 193
637. LEŞIN SAU PIERDEREA CUNOŞTINŢEI Vezi şi: CREIER-SINCOPĂ COMĂ 193
638. LEZIUNI Vezi: PIELE-LEZIUNI 194
639. LIGAMENTE Vezi: ARTICULAŢII-ENTORSE 194
640. LIMBA Vezi şi: GUST (TULBURĂRI DE...) 194
641. LIMBĂ (cancer Ia...) Vezi: CANCERLA LIMBĂ 195
642. LIMFA (afecţiuni limfetice) Vezi şi: CANCER LA GANGLIONI (A SISTEMULUI LIMFATIC), GANGLION (LIMFATIC), INFECŢII, INFLAMAŢIE, EDEM, SISTEM IMUNITAR 195
643. LIMFATISM 195
644. LIMFOM Vezi: HODGKIN (BOALA A LUI...) 195
645. LIPOM Vezi şi-i CHIST 195
646. LITIAZA BILIARĂ Vezi: CALCUUBILIARI 196
647. LITIAZA RENALĂ Vezi: CALCULIRENALI 196
648. LOCOMOŢIE Vezi: SISTEM LOCOMOTOR 196
649. LOMBAGO Vezi: SPATE (DURERE DE...)-ZONA LOMBARĂ 196
650. LOMBALGIE Vezi: SPATE (DURERE DE...)-ZONA LOMBARĂ 196
651. LORDOZĂ Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ (DEVIAŢIEA...)-LORDOZĂ 196
652. LSD (consum de...) Vezi: DROGURI 196
653. LUMBAGO Vezi: SPATE (DURERE DE...)-ZONA LOMBARĂ 196
654. LUPUS Vezi: PIELE-LUPUS 196
655. LUPUS ERITEMATOS CRONIC Vezi: PIELE-

LUPUS 196
656. LUXAŢIE Vezi şi: ACCIDENT, FURIE, DURERE, OASE 196
657. MALABSORBŢIE INTESTINALĂ Vezi: INTESTINE 197
658. MALARIA SAU PALUDISMUL Vezi şi: COMA, FEBRA, SÂNGELE 197
659. MALFORMAŢIE... (A INIMII) 197
660. MALFORMAŢII CONGENITALE 197
661. MAMELE Vezi: SÂNI 197
662. MANIACO-DEPRESIE Vezi: PSIHOZĂ 197
663. MANIE Vezi şi: ANGOASĂ, ANXIETATE 197
664. MARIJUANA (CONSUM DE...) VezUDROG 198
665. MASOCHISM Vezi: SADO-MASOCHISM 198
666. MASTITĂ Vezi: SÂN-MASTITĂ 198
667. MASTOIDITĂ Vezi şi: FEBRĂ, INFLAMAŢIE, URECHI-OTITĂ 198
668. MASTOZĂ Vezi: SÂNI 198
669. MAXILARE 198
670. MĂDUVA SPINĂRII Vezi şi: SCLEROZA ÎN PLĂCI! 199
671. MĂDUVA OSOASĂ Vezi şi: SÂNGE 199
672. MÂINI 199
673. MÂINI (ARTROZA MÂINILOR) – Vezi: ARTRITĂ 200
674. MÂINI – BOALA LUI DUPUYTREN – Vezi şi: DEGETE 200
675. MÂNCĂRIME Vezi: PIELE-MÂNCĂRIME 200
676. MÂNCĂRIME A ANUSULUI Vezi: UANUS-MĂNCĂRIME ANALĂ 200
677. MÂNCĂRIME VAGINALĂ Vezi: VAGIN 200
678. MĂTREAŢA Vezi şi: PĂR 200
679. MEDICALCOZĂ Vezi: ARTEROSCLEROZĂ 201
680. MEDICINA 201
681. MELANCOLIE Vezi şi: ANGOASĂ DEPRESIE, PSIHOZĂ, SUICID 201

682. MELANOM Vezi: MELANOM MALIGN 201
683. MEMORIE (DEFICITARĂ) Vezi şi: ALZHEIMER, AMNEZIE 201
684. MENIERE (BOALA LUI) Vezi şi: ACUFENA, VERTIJ, SURDITATE 201
685. MENINGITĂ Vezi: CREIER-MENINGITĂ 202
686. MENOPAUZA (dificultăţi ale...) 202
687. MENISC Vezi: GENUNCHI (DURERE DE...) 202
688. MENSTRUAŢIE-AMENOREE 202
689. MENSTRUAŢIE (DURERE MENSTRUALĂ) 202
690. MENSTRUAŢIE-METRORAGIE Vezi: FIBROM 202
691. MENSTRUAŢIESINDROM PREMENSTRUAL (SPM) Vezi şi: DURERE 203
692. MESCALINĂ (consum de...) Vezi: DROG 203
693. METABOLISM LENT Vezi: GREUTATE 203
694. METEORISM Vezi: GAZE 203
695. METRORAGIE Vezi: MENSTRUAŢIE-MENORAGIE 203
696. MIASTENIE Vezi: MUŞCHI-MIASTENIE 203
697. MICOZĂ (... pe pielea capului, fire de păr şi unghii) Vezi: PĂR-MICOZĂ 203
698. MICOZĂ (la degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET Vezi: 203
699. PICIOARE-MICOZĂ 203
700. MIGRENE Vezi: CAP-MIGRENE 203
701. MIJLOCUL SPATELUI Vezi: SPATE 203
702. MIOCARDITA Vezi: INIMĂ-MIOCARDITA 203
703. FIBROM INTRAUTERIN Vezi: FIBROM ŞI CHIST 203
704. MIOPATIE Vezi: MUŞCHI-MIOPATIE 203
705. MIOPIE Vezi: OCHI-MIOPIE 203
706. MIOZITĂ Vezi: MUŞCHI-MIOZITĂ 203
707. MIROS Vezi: NAS 203
708. MIROS CORPORAL ŞI TRANSPIRAŢIE Vezi: NAS 203

709. M.N.I. (MONUCLEOZA INFECŢIOASĂ) Vezi: SÂNGE-MONONUCLEOZĂ 204
710. MOARTE Vezi şi: AGORAFOBIE, ANXIETATE, EUTANASIE 204
711. MOARTEA SUBITĂ A NOU-NĂSCUTULUI 204
712. MONGOLISM SAU TRISOMIE 21 SAU SINDROM DOWN 204
713. MONONUCLEOZA Vezi: SÂNGE-MONONUCLEOZĂ INFECŢIOASĂ 204
714. MUCOVISCIDOZĂ SAU FIBROZĂ CHISTICĂ Vezi şi: PANCREAS, PLĂMÂNI 204
715. MUCOZITĂŢI ALE COLONULUI Vezi: INTESTINE-COUTĂ 205
716. MUŞCHI 205
717. MUŞCHI – CONVULSII Vezi şi: CREIER-EPILEPSIE 205
718. MUŞCHI-DISTROFIE MUSCULARĂ 205
719. MUŞCHI – FIBROMATOZĂ 205
720. MUŞCHI – MIASTENIE 206
721. MUŞCHI – MIOPATIE 206
722. MUŞCHI – MIOZITA 206
723. MUŞCHI – TETANOS Vezi şi: MUŞCHITRISMUS 206
724. MUŞCHI – TRISMUS vezi şi: MUŞCHI TETANOS 207
N 208
725. NANISMGIGANTISM Vezi şi: OASE-ACROMEGALIE 208
726. NARCOLEPSIE – BOALA SOMNULUI Vezi şi: COMĂ LEŞIN, INSOMNIE, SOMNOLENŢĂ 208
727. NAS Vezi şi: MIROS CORPORAL 209
728. NAS 209
729. NAS CARE CURGE ÎN GÂT 210
730. NAS (congestie) Vezi: CONGESTIE 211
731. NAS – KILLIAN (polip al lui...) Vezi şi: TUMOARE 211

732. NAS (sângerări...) 211
733. NAS – SINUZITĂ 211
734. NAS (strănut) Vezi: STRĂNUT 212
735. NAS (sforăit) Vezi: SFORĂIT 212
736. NAŞTERE (felul în care s-a petrecut naşterea mea, ca şi copil...) Vezi şi: NAŞTERE (ca mamă) 212
737. NAŞTEREA PREMATURĂ 214
738. NEBUNIE Vezi şi: PSIHOZĂ 215
739. NEFRITĂ Vezi: RINICHI-NEFRITĂ 215
740. NEFRITĂ CRONICĂ Vezi: BRIGHT (BOALA A LUI...) 215
741. NEVROPATIE Vezi: RINICHINEFRITĂ 215
742. NELINIŞTE 215
743. NEMULŢUMIRE 215
744. NERVI 215
745. NERVI (criză de...) Vezi şi: ISTERIE, NEVROZĂ 216
746. NERVI – NEVRALGIE Vezi şi: UDURERE 216
747. NERVI – NEVRITĂ 217
748. NERV OPTIC Vezi: NERVI – NEVRITĂ 217
749. NERVUL SCIATIC Vezi şi: DURERE, SPATE / / ZONA LOMBARĂ, PICIOARE/ 217
750. NERVOZITATE 218
751. NEURASTENIA Vezi şi: BURNOUT, DEPRESIE, OBOSEALĂ 218
752. NEUROPATIE Vezi: SISTEM NERVOS 218
753. NEVOIE Vezi: DEPENDENŢĂ 218
754. NEVRALGIE Vezi: NERVI-NEVRALGIE 218
755. NEVRITĂ Vezi: NERVI-NEVRITĂ 218
756. NEVROZĂ Vezi şi: ANGOASĂ, ISTERIE, OBSESIE 218
757. NISTAGMUS Vezi: OCHI-NISTAGMUS 219
758. NODULI 219
759. NOSTALGIE Vezi şi: MELANCOLIE 219
O 220
760. OASE 220

761. OASE 220
762. OASE – ACROMEGALIE 221
763. OASE (boală a oaselor) Vezi: anexa w 221
764. OASE (cancer la...) Vezi şi: CANCER 221
765. OASE (cancer la oase...) – SARCOMUL LUI EWING Vezi şi: CANCER (în general) 221
766. OASE – DIFORMITATE 221
767. OASE – DISLOCARE 222
768. OASE – FRACTURĂ (Osoasă) Vezi şi: SPATEFRACTURI ALE VERTEBRELOR 222
769. OASE – OSTEOMIELITĂ 222
770. OASE – OSTEOPOROZĂ 223
771. OBEZITATE Vezi: GREUTATE 223
772. OBICEIURI Vezi: DEPENDENŢĂ 223
773. OBOSEALĂ 223
774. OBOSEALĂ CRONICĂ (sindromul de...) SAU ENCEFALOMIELITA MIALGICĂ Vezi şi: CRONICĂ (BOALĂ...), FIBROMIALGIE 224
775. OBRAZ (a-şiroade interiorul obrazului...) Vezi: GURĂ 225
776. OBSESIE 225
777. OCHI 225
778. OCHI 2 226
779. OCHI (afecţiuni ale copiilor) 227
780. OCHI – ASTIGMATISM 227
781. OCHI – CATARACTĂ 228
782. OCHI – CEARCĂNE 229
783. OCHI – CHERATITA Vezi şi: INFLAMAŢIE, ULCER 229
784. OCHI – COMOŢIA RETINIANA Vezi şi: CREIER-COMOŢIE 229
785. OCHI – CONJUNCTIVITĂ 229
786. OCHI – DALTONISM (non-perceperea culorilor) 230
787. OCHI – DEZLIPIREA DE RETINĂ 230
788. OCHI – DEGENERESCENTĂ RETINIANA

(maculară) 231
789. OCHI – GLAUCOM 231
790. OCHI-HIPERMETROPIE ŞI PREZBITISM 232
791. OCHI-MIOPIE 232
792. OCHI-NISTAGMUS 233
793. OCHI – ORBIRE 233
794. OCHI – PTERIGION 234
795. OCHI – PUPILE 234
796. OCHI – RETINITA PIGMENTARĂ SAU RETINOPATIA PIGMENTARĂ 235
797. OCHI – STRABISM 235
798. OCHI – STRABISM CONVERGENT 235
799. OCHI – STRABISM DIVERGENT 236
800. OCHI USCAŢI Vezi: OCHI 236
801. OMBILIC (BURIQ) 236
802. OMBILICALĂ (HERNIE...) Vezi şi: HERNIE 237
803. OMOPLAT 237
804. OMUCIDERE 237
805. OPIUM (consum de...) Vezi: DROGURI 237
806. OPRESIUNE 237
807. OPRESIUNE PULMONARĂ 238
808. ORGANE GENITALE Vezi: GENITALE (ORGANE...) 238
809. ORGELET Vezi şi: FURUNCUL 238
810. ORHITA Vezi: TESTICULE 239
811. OTITĂ Vezi: URECHI-OTITĂ 239
812. OTRĂVIRE (... prin alimentaţie) 239
813. OVARE Vezi şi: feminine (afecţiuni...) 239
814. OVARE (afecţiuni ale ovarelor...) 239
P 241
815. PALAT Vezi: GURĂ-PALAT 241
816. PALPITAŢII Vezi INIMAARITMIE CARDIACĂ 241
817. PALUDISM Vezi: MALARIE 241
818. PANARIŢIU 241
819. PANCREAS Vezi şi: SÂNGE/DIABET/HIPOGLICEMIE 241

820. PANCREAS – PANCREATITĂ Vezi şi: ANEXA III 242
821. PANICĂ (atac de...) Vezi: FRICĂ 242
822. PARALIZIE 242
823. PARALIZIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER-PARALIZIE CEREBRALĂ 243
824. PARALIZIE INFANTILĂ Vezi: POLIOMIELITĂ 243
825. PARANOIA Vezi: PSIHOZĂ-PARANOIA 243
826. PARKINSON (boala a lui...) Vezi: CREIER – PARKINSON (BOALA A LUI...) 243
827. PAROTIDE Vezi: GLANDELE SALIVARE 243
828. PARTEA DREAPTĂ Vezi: MASCULIN (PRINCIPIU...) 243
829. PARTEA STÂNGĂ Vezi: FEMININ (PRINCIPIU...) 243
830. PĂR 243
831. PĂR (boli de) 244
832. PĂR-CALVIŢIE 245
833. PĂR GRIZONANT 246
834. PĂR – PELADĂ 246
835. PĂR (pierderea...) Vezi: PĂR – CALVIŢIE 247
836. PĂR DE PE CORP Vezi şi: PĂRUL CAPULUI (PIERDEREA...) 247
837. PĂRPECINGINE Vezi: PĂR (PIERDEREA...)/CALVIŢIE/PELADĂ 247
838. PEDICULOZA Vezi: PĂDUCHI 247
839. PEDICULOZA PUBIANĂ Vezi şi: VENERICE (BOLI...) 247
840. PELADA Vezi: PĂR-PELADĂ 248
841. PELVIS Vezi şi: BAZIN, ŞOLDURI 248
842. PENIS 248
843. PERETE ANATOMIC 248
844. PERICARDITĂ Vezi: INIMĂ – PERICARDITĂ 248
845. PERITONITA Vezi şi: APENDICITĂ 248
846. PERONEU Vezi: PICIOR – PARTEA INFERIOARĂ

249
847. PETE ROŞII Vezi: PIELE 249
848. PETE DE VIN Vezi: PIELE-PETE DE VIN 249
849. PICIOARE 249
850. PICIOARE (afecţiuni ale) 249
851. PICIOARE – GAMBE Vezi şi: SISTEM LOCOMOTOR 250
852. PICIOARE-GAMBE (afecţiuni ale...) 251
853. PICIOARE – GAMBE – PARTEA INFERIOARĂ (PULPA) 251
854. PICIOARE – PARTEA SUPERIOARĂ (COAPSE) Vezi şi: COAPSE 252
855. PICIOARE – VARICE Vezi: SÂNGE VARICE 253
856. PICIOR DE ATLET Vezi: PICIOARE-MICOZĂ 253
857. PICIOARE – BĂTĂTURI, DURILLON Vezi şi: PIELE-CALOZITATE 253
858. PICIOARE – MICOZĂ (între degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET Vezi şi: PIELE (în general), SISTEM MUNITAR 253
859. PICIOR – SPINA CALCANEANĂ Vezi şi: CĂLCÂI 254
860. PICIOARE – VERUCE PLANTARE Vezi şi: PICIOARE-DUWLLON 254
861. PIELE 254
862. PIELE 255
863. PIELE – ACNEE Vezi şi: PIELE/COŞURI/PUNCTE NEGRE, FAŢĂ 256
864. PIELE – ACNEE ROZACEE SAU CUPEROZA Vezi şi: PIELE/ COŞURI/PUNCTE NEGRE, FAŢĂ 257
865. PIELE – ACROCHERATOZA Vezi şi: PIELE – ACORDERMATITĂ 258
866. PIELE – ACORDERMATITĂ 258
867. PIELEALBINISM Vezi şi: PIELE – VITILIGO 258
868. PIELE – ANTRAX Vezi şi: PIELE-FURUNCULI 259
869. PIELE – BĂŞICI 259

870. PIELE – CALOZITATE Vezi şi: PICIOAREDURILLON ŞI BĂTĂTURI 259
871. PIELE-CICATRICE 260
872. PIELE – COŞURI Vezi şi: HERPES/ (în general, BUCAL), PIELE-ACNEE 260
873. PIELE – CRĂPĂTURI 261
874. PIELE – DEGERĂTURI Vezi şi: FRIG (ÎNGHEŢ...) 261
875. PIELE – DERMATITA 261
876. PIELE – DERMATITA SEBOREICĂ 262
877. PIELE – ECZEMA 262
878. PIELE – EPIDERMITA Vezi şi: ANEXAM, HERPES, PIELE 263
879. PIELE – ERUPŢIE (de coşuri) Vezi şi: PIELE-MÂNCĂRIME 264
880. PIELE – FURUNCULI Vezi şi: INFLAMAŢIE 264
881. PIELE – FURUNCULI VAGINALI 264
882. PIELE – SCABIE (RÂIE) 265
883. PIELE – IMPETIGO 265
884. PIELE – CHERATOZA Vezi şi: PIELE – ACROKERATOZA, PICIOARE / DURILLON /BĂTĂTURI 265
885. PIELE – LEUCODERMIE Vezi şi: CICATRICE, PIELE-ALBINISM/VITILIGO 266
886. PIELE – LIPOM 266
887. PIELE – LUPUS (eritematos cronic) 266
888. PIELE – MÂNCĂRIME Vezi şi: PIELE-ERUPŢIE (COŞURI) 267
889. PIELE – MÂNCĂRIME ÎN ZONA ANUSULUI Vezi şi: ANUS-MÂNCĂRIME 267
890. PIELE – MELANOM MALIGN 267
891. PIELE – PETE DE VIN, ANGIOM MATUR SAU PLAN 268
892. PIELE – PSORIAZIS 268
893. PIELE – PUNCTE NEGRE Vezi şi: FAŢĂ 269
894. PIELE – SCLERODERMIE VezişU SISTEMIMUNITAR 269

895. PIELE – URTICARIE 270
896. PIELE – VARICELA Vezi şi: BOLILE COPILĂRIEIVARICELA 270
897. PIELE – VÂNĂTĂI 271
898. PIELE-VERGETURI? 271
899. PIELE – VERUCE, NEGI Vezi şi: TUMORI 272
900. PIELE – VERUCE PLANTARE Vezi: PICIOAREVERUCI PLANTARE 272
901. PIELE – VITILIGO 272
902. PIELEA CAPULUI Vezi: PĂR-PIELEMÂNCĂRIME, MĂTREAŢĂ 273
903. PIEPT 273
904. PIEPT (angină la…) Vezi: ANGINĂ PECTORALĂ 274
905. PIERDEREA CUNOŞTINŢEI Vezi: LEŞIN 274
906. PIERDEREA POFTEI DE MÂNCARE Vezi: POFTĂ DE MÂNCARE (PIERDEREA…) 274
907. PIETRE LA FICAT Vezi: CALCULI BILIARI 274
908. PIETRE LA RINICHI Vezi: CALCULI RENALI 274
909. PINEALĂ Vezi: GLANDA PINEALĂ 274
910. PIOREE (gingivita expulsivă) vezi: gingii 274
911. PIPI ÎN PAT” Vezi şi: INCONTINENŢĂ (FECALĂ – URINARĂ) 274
912. PIREXIE Vezi: FEBRĂ 274
913. PITUITARA Vezi: GLANDA PITUITARĂ 274
914. PLAGĂ Vezi: ACCIDENT 274
915. PLĂMÂNI Vezi şi: BRONŞII 274
916. PLĂMÂNI Vezi şi: ASTM, BRONŞIIBRONŞITĂ, SCLEROZĂ 274
917. PLĂMÂNI – BOALA LEGIONARILOR 275
918. PLĂMÂNI (cancer la…) Vezi: CANCER LA PLĂMÂNI 276
919. PLĂMÂNI – CONGESTIE Vezi: CONGESTIE 276
920. PLĂMÂNI – EMFIZEM PULMONAR 276
921. PLĂMÂNI – PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE 276

922. PLÂNS 277
923. PLEOAPE 278
924. PLEOAPE (clipit al...) 278
925. PLEUREZIE Vezi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE 278
926. PLEURITĂ Vezi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE 278
927. PLICTISEALĂ Vezi şi: DEPRESIE, MELANCOLIE 278
928. PLOMBĂ Vezi: DINŢI-CARIE DENTARĂ 279
929. PNEUMONIE Vezi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE ŞI PLEUREZIE 279
930. PNEUMOPATIE Vezi: CONGESTIE 279
931. POINT DE COTE SAU DURERE IRADIANTĂ 279
932. POLIARTRITA CRONICĂ EVOLUTIVĂ Vezi: ARTRITA – POLIARTRITA REUMATOIDĂ 279
933. POLIOMIELITA 279
934. POLIOREXIE Vezi: BULIMIE 279
935. POLIPI 279
936. PRESIUNE ARTERIALĂ SAU SANGUINĂ Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ 280
937. PREZBITISM Vezi: OCHIHIPERMETROPIE ŞI PREZBITISM 280
938. PRINCIPIUL MASCULIN Vezi şi: FEMININ 280
939. PROBLEME CARDIACE Vezi: INIMĂ-PROBLEME CARDIACE 280
940. PROBLEME LEGATE DE PALPITAŢII Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ 280
941. PROLAPSUL (coborârea unui organ) Vezi şi: PROSTATĂ (coborâre de...) 280
942. PROSTATA 280
943. PROSTATA 281
944. PROSTATĂ (coborâre...) Vezi şi: PROLAPS 282
945. PROSTATĂ – PROSTATITĂ Vezi şt ANEXA III, INFECŢIE, INFLAMAŢIE 282
946. PRURIT Vezi: PIELE-MÂNCĂRIME 282

947. PSIHOSOMATICĂ (boală...) Vezi: BOALĂ PSIHOSOMATICĂ 282
948. PSIHOZĂ 282
949. PSIHOZA-PARANOIA 283
950. PSIHOZĂ – SCHIZOFRENIE 283
951. PSORIAZIS Vezi: PIELE-PSORIASIS 284
952. PUBIANĂ (pilozitate) 284
953. PUBIS (osul...) Vezi şi: ACCIDENT, OASEFRACTURI (OSOASE), TENDOANE 284
954. PULS (anomalii ale...) Vezi: INIMĂ ARITMIE CARDIACĂ 285
955. PUNCTE NEGRE Vezi: PIELE-PUNCTE NEGRE 285
R 286
956. RAHITISM 286
957. RANĂ Vezi: ACCIDENT, TĂIETURĂ 286
958. RANCHIUNĂ 286
959. RAYNAUD (boala a lui...) Vezi şi: SÂNGECIRCULAŢIE SANGUINĂ 286
960. RĂCEALĂ – RINITĂ Vezi şi: ALERGIE-FEBRA FÂNULUI 287
961. RĂGUŞEALĂ Vezi şi: AFONIE 287
962. RĂGUŞEALĂ Vezi: GÂT-RĂGUŞEALĂ 288
963. RĂU DE AER Vezi: RĂU DE MARE 288
964. RĂU DE ALTITUDINE Vezi: RĂU DE MUNTE 288
965. RĂU DE CAP Vezi: CAP 288
966. RĂU DE CĂLĂTORIE Vezi: RĂU DE TRANSPORT 288
967. RĂU DE GÂT Vezi: GĂT-FARINGITA 288
968. RĂU DE INIMĂ Vezi: GREŢURI 288
969. RĂU DE MUNTE Vezi şi: APETIT, BALONĂRI, GREŢURI, AMEŢELI 288
970. RĂU DE MAREV ezişi: RĂUDETRANSPORT 288
971. RĂU DE MAŞINĂ Vezi: RĂU DE MARE 289
972. RĂU DE TRANSPORT Vezi şi: ANXIETATE, RĂU

DE MARE, GREŢURI, AMEŢELI 289
973. RĂU DE SPATE Vezi: SPATE ÎN GENERAL 289
974. RĂU DE STOMAC Vezi şi: INTESTINE 289
975. RĂUTATE Vezi şi: DREPTATE (eu am...) 289
976. RAGÂIT, ERUCTAŢIE Vezi: ERUCTAŢIE 290
977. RECT Vezi: INTESTINERECT 290
978. REGRETE 290
979. RESPIRAŢIE 290
980. RESPIRAŢIE (afecţiuni de...) Vezi: ASTM, GÂT (AFECŢIUNI ALE...), MOARTE SUBITĂ ANOU-NĂSCUTULUI, PLĂMÂNI 290
981. RESPIRAŢIE – ASFIXIE Vezi şi: ASTM, RESPIRAŢIE (AFECŢIUNI DE...) 290
982. RESPIRAŢIE – SUFOCARE 291
983. RESPIRAŢIE – TRAHEITĂ 291
984. RETENŢIA APEI Vezi şi: EDEM 291
985. RETINITĂ PIGMENTARĂ Vezi; OCHIREUNITĂ PIGMENTARĂ 292
986. RETINOPATIE PIGMENTARĂ Vezi: OCHI-RETINITA PIGMENTARĂ 292
987. RETRAGEREA ÎN SINE 292
988. REUMATISM Vezi şi: ARTRITĂ – POLIARTRITĂ REUMATOIDĂ, ARTICULAŢII, INFLAMAŢII 292
989. RIDURI 293
990. RIGIDITATE (articulară, musculară) 293
991. RINICHI (probleme renale) Vezi şi: CALCULI (în general) RENALI, FRICĂ 293
992. RINICHI – ANURIE Vezi şi: RINICHI (PROBLEME RENALE) 295
993. RINICHINEFRITĂ Vezi şi: FURIE, INFLAMAŢIE, FRICĂ 295
994. RINICHI – PIETRE LA RINICHI Vezi: CALCULI RENAU 295
995. RINICHI (durere în zona...) (lumbago) vezi spate, zona INFERIOARĂ 295
996. RINITA Vezi: RĂCEALĂ (... CREIER) 295

997. RINOFARINGITĂ Vezi: GÂT-FARINGITĂ 295
998. RITM CARDIAC (tulburări de...) Vezi: INIMĂ-aritmie CARDIACĂ 295
999. ROŞEAŢĂ Vezi: PIELE (afecţiuni ale...) 295
1.000. ROTULA 295
1001. RUBEOLĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI 296
1002. RUJEOLĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI 296
S 297
1003. SARCOIDOZA 297
1004. SARCOMUL LUI EWING Vezi: OASE (CANCER DE...)-SARCOMUL LUI EWING 297
1005. SACRU (OS) Vezi: SPATE-PARTEA INFERIOARĂ 297
1006. SADISM Vezi: SADO-MASOCHISM 297
1007. SADO-MASOCHISM 297
1008. SALIVĂ Vezi şi: GLANDE SALIVARE, OREION 298
1009. SALIVĂ – HIPER- ŞI HIPOSALIVŢIE Vezi şi: GURĂ 298
1010. SALMONELOZA SAU FEBRA TIFOIDĂ Vezi şi: OTRĂVIRE (PRIN MÂNCARE), INDIGESTIE, INFECŢII, INTESTINE-DIAREE, GREŢURI 298
1011. SARCINĂ (afecţiuni în...) Vezi şi: NAŞTERE, GREŢURI, SÂNGE-DIABET 299
1012. SARCINA (prelungită) 299
1013. SARCINĂ – ECLAMPSIE Vezi şi: CREIER – EPILEPSIE, TENSIUNE ARTERIALĂ HIPERTENSIUNE 300
1014. SARCINA ECTOPICĂ SAU EXTRAUTERINĂ 300
1015. SARCINĂ Vezi: NAŞTERE-AVORT 300
1016. SARCINA FALSĂ 300
1017. SÂNGE 301
1018. SÂNGE Vezi şi: SÂNGE /ANEMIE / LEUCEMIE 301
1019. SÂNGE – ANEMIE Vezi şi: SÂNGE /

CIRCULAŢIA SANGUINĂ / LEUCEMIE 302
1020. SÂNGE-ARTERE 302
1021. SÂNGE – CANGRENĂ Vezi şi: AMPUTARE, INFECŢII 303
1022. SÂNGE – CIRCULAŢIE SANGUINĂ Vezi şi: INIMĂ, RAYNAUD (boala lui...) 303
1023. SÂNGE COAGULAT (în vene sau în artere), CHEAG Vezi şi: SÂNGE – TROMBOZA 304
1024. SÂNGE – COLESTEROL Vezi şi: SÂNGE/(în general)/CIRCULAŢIA SÂNGELUI 304
1025. SÂNGE – DIABET (zaharat) Vezi şi: BOLI EREDITARE, SÂNGE-HIPOGLICEMIE 305
1026. SÂNGE (în Scaun...) Vezi şi: SÂNGESÂNGERĂRI 308
1027. SÂNGE – FEBLITA 308
1028. SÂNGE – HEMATOM Vezi şi: ACCIDENT, SÂNGE /CIRCULAŢIA SANGUINĂ 308
1029. SÂNGE – HEMATURIE Vezi şi: ADENOM, VEZICĂ/(afecţiuni ale...)/CISTITĂ, URINĂ (INFECŢII URINARE) 308
1030. SÂNGE – HEMOFILIE Vezi şi: BOLI EREDITARE, SÂNGE/CIRCULAŢIE SANGUINĂ /DIABET 309
1031. SÂNGE – HEMORAGIE 309
1032. SÂNGE – HIPOGLICEMIE Vezi şi: ALERGII, CREIER – ECHILIBRU (pierdere de...), SÂNGE-DIABET 310
1033. SÂNGE – LEUCEMIE Vezi şi: CANCER, SÂNGE/ANEMIE/ CIRCULAŢIE SANGUINĂ 310
1034. SÂNGE – LEUCOPENIE 311
1035. SÂNGE – MONONUCLEOZA INFECŢIOASA Vezi şi: ANGINA OBOSEALĂ, INFECŢII, SPLINĂ, CAP 312
1036. SÂNGE – PLACHETE SANGUINE, TROMBOCITE Vezi şi: SÂNGE COAGULATTROMBOZĂ 312
1037. SÂNGE – SÂNGERĂRI 312
1038. SÂNGE – SEPTICEMIE 313

1039. SÂNGE – TROMBOZĂ Vezi şi: SÂNGE/CIRCULAŢIE SANGUINĂ/COAGULARE 313
1040. SÂNGE – VARICE 313
1041. SÂNGERĂRI Vezi: SÂNGE-SÂNGERĂRI 314
1042. SÂNGERĂRI NAZALE Vezi: NAS (SÂNGERĂRI...) 314
1043. SÂNGERĂRI GINGIVALE Vezi: GINGII (SÂNGERĂRIALE...) 314
1044. SÂNI 314
1045. SÂNI (dureri, chisturi) Vezi şi: CANCER LA SÂN, SÂN-MASTITĂ 314
1046. SÂNI-ALĂPTARE (dificultăţi de...) Vezi şi: SÂNt-MASTITĂ 315
1047. SÂNI (cancer la...) Vezi: CANCER LA SÂN 316
1048. SÂNI – MASTITĂ 316
1049. SCABIE, RÂIE Vezi: PIELE-SCABIE SAU RÂIE 316
1050. SCARLATINĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI 316
1051. SCHELET Vezi: OASE 316
1052. SCHIZOFRENIE Vezi: PSIHOZĂ-SCHIZOFRENIE 316
1053. SCIATIC (nervul...) Vezi: NERVUL SCIATIC 316
1054. SCLERODERMIE Vezi: PIELE-SCLERODERMIE 316
1055. SCLEROZA Vezi şi: INFLAMAŢIE, SISTEM IMUNITAR 316
1056. SCLEROZA ÎN PLĂCI 316
1057. SCLEROZA – LATERALĂ AMIOTROFICĂ Vezi: CHARCOT (boala lui...) 318
1058. SCOLIOZA Vezi: COLOANA VERTEBRALĂ (devieri ale...)-SCOLIOZA 318
1059. SCRÂŞNIT DIN DINŢI Vezi: DINŢI (scrâşnit din...) MAXILARE (durere de...) 318
1060. SCRUPULE 318
1061. SCURGERI VAGINALE Vezi: LEUCOREE 318
1062. SENECTUTE Vezi: BĂTRÂNEŢE (afecţiuni

de...) 318
1063. SENILITATE 318
1064. SEPTICEMIE Vezi: SÂNGE-SEPTICEMIE 318
1065. SETE Vezi şi: INSOLAŢIE, RINICHI (PROBLEME RENALE), SÂNGE-DIABET 318
1066. SEXUALE (DEVIAŢII ŞI PERVERSIUNI ÎN GENERAL) 319
1067. SEXUALE (frustrări, lipsa dorinţei...) Vezi şi: EJACULARE PRECOCE 319
1068. SEXUALĂ (HĂRŢUIRE...) 319
1069. SFORĂIT 320
1070. SIDA (SINDROMUL IMUNODEFICIENŢEI DOBÂNDITE) 320
1071. SIFILIS Vezi: VENERICE (boli...) 321
1072. SINCOPĂ Vezi: CREIERSINCOPĂ 321
1073. SINDROMUL BĂUTORILOR DE LAPTE Vezi: BĂUTORI DE LAPTE (SINDROMUL...) 321
1074. SINDROMUL LUI BURNETT Vezi: BĂUTORI DE LAPTE (SINDROMUL...) 321
1075. SINDROMUL CANALULUI CARPIAN Vezi: crampa scriitorului 321
1076. SINDROMUL LUI CUSHING Vezi: CUSHING (SINDROMUL LUI...) 321
1077. SINDROMUL DOWN Vezi: MONGOLISM 321
1078. SINDROMUL LUI GULINEAU Vezi: NARCOLEPSIE 321
1079. SINDROMUL LUI GUILAIN-BARRE SAU POLIRADICULONEVRITA ACUTĂ Vezi şi: SISTEM IMUNITAR 321
1080. SINDROMUL IMUNODEFICIENŢEI DOBÂNDITE Vezi: SIDA 322
1081. SINDRMUL MARFAN 322
1082. SINDROMUL DE OBOSEALĂ CRONICĂ Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ (SINDROM DE...) 322
1083. SINDROMUL PREMENSTRUAL Vezi: MENSTRUAŢIE-SINDROM PREMENSTRUAL 322

1084. SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER (S.RAS.) SAU PNEUMOPATIE ATIPICĂ Vezi şi: PLĂMÂNI-PNEUMONIE, RESPIRAŢIE 322
1085. SINDROM DE SUPRAUTILIZARE Vezi şi: SPATE, INFLAMAŢII, TENDOANE 322
1086. SINDROMUL UNGHIILOR GALBENE Vezi: UNGHII GALBENE (SINDROMAL... J 323
1087. SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN Vezi: ÎNCHEIETURA MÂINII-SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN 323
1088. SINUCIDERE Vezi şi: ANGOASĂ, ANXIETATE, MELANCOLIE 323
1089. SINUS PILONIDAL Vezi şi: SPATE/PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI, INFECŢII 323
1090. SINUZITĂ Vezi: NAS-SINUZITĂ 323
1091. SISTEM IMUNITAR Vezi şi: SIDA 323
1092. SISTEM LOCOMOTOR Vezi şi: OASE 324
1093. SISTEM LIMFATIC Vezi şi: GANGLIONI (LIMFATICI) 325
1094. SISTEMUL NERVOS Vezi şi: NERVI 325
1095. SLĂBICIUNE (STARE DE...) Vezi şi: ASTENIE NERVOASĂ 325
1096. SLĂBIREA Vezi şi: ANOREXIE, EXCES DE GREUTATE 325
1097. SOMN (BOALA SOMNULUI...) Vezi: NARCOLEPSIE 326
1098. SOMN (TULBURĂRI DE...) Vezi: INSOMNIE 326
1099. SOMNAMBULISM (SOMNAMBUL) 326
1100. SOMNOLENŢA 326
1101. SPASM 326
1102. SPASMOFILIE Vezi şi; TETANIE 327
1103. SPATE 327
1104. SPATE (durere...) – PARTEA SUPERIOARĂ (7 vertebre cervicale) 328
1105. SPATE (durere de...) – MIJLOCUL SPATELUI

(12 vertebre dorsale) 331
1106. SPATE – ZONA LOMBARĂ 336
1107. SPATEFRACTURĂ A VERTEBRELOR Vezi şi: OASE-FRACTURĂ 341
1108. SPLINA 341
1109. S.P.M. (sindrom premenstrual) Vezi menstruaţie – sindrom 342
1110. PREMENSTRUAL 342
1111. S.R.A.S. Vezi: SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER 342
1112. STARE DE RĂU 342
1113. STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ Vezi: CREIER-STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ 342
1114. STÂNGACI 342
1115. STERILITATEA 343
1116. STERN 344
1117. STRABISM Vezi: OCHI-STRABISM 344
1118. STRES 344
1119. STOMAC 345
1120. STOMAC (durere de...) Vezi şi: STOMAC ARSURI LA STOMAC 345
1121. STOMAC – AEROFAGIE 346
1122. STOMAC (cancer la...) Vezi: CANCER LA STOMAC 346
1123. STOMAC ARSURI LA STOMAC 346
1124. STOMAC – GASTRITĂ Vezi şi: INFLAMAŢIE 346
1125. STRĂNUT 347
1126. SUBLINGUALE (glande...) Vezi: GLANDE SALIVARE 347
1127. SUFOCARE Vezi: RESPIRAŢIE-SUFOCARE 347
1128. SUGHIŢ 347
1129. SUPĂRARE Vezi: MELANCOLIE 347
1130. SUPRAPONDERAL Vezi: GREUTATE 348
1131. SUPRAOXIGENARE Vezi: HIPERVENTILAŢIE 348

1132. SUPRARENALE Vezi: GLANDE 348
1133. SUPTUL DEGETULUI 348
1134. SURDITATE Vezi: URECHI-SURDITATE 348
1135. SURDO-MUT Vezi şi: URECHI SURDITATE 348
Ş 349
1136. ŞALAZION Vezi: PLEOAPE 349
1137. ŞANCRU Vezi: ULCER 349
1138. ŞANCRU – ULCER BUCAL (herpes) Vezi: GURĂ 349
1139. ŞOLDURI Vezi şi: BAZIN 349
1140. ŞOLDURI 349
T 351
1141. TABAGISM Vezi: FUMAT 351
1142. TAHICARDIE Vezi: INIMĂ-ARITMIE CARDIACĂ 351
1143. TALAMUS 351
1144. TARTRU Vezi: DINŢI 351
1145. TĂIETURĂ Vezi: ACCIDENT 351
1146. TENDINITĂ Vezi: TENDON 352
1147. TENDON 352
1148. TENDONUL LUI AHILE 352
1149. TENIA Vezi: INTESTINE TENIA 353
1150. TENIS ELBOW Vezi: COATE-EPICONDILITĂ 353
1151. TENSIUNE ARTERIALĂ HIPERTENSIUNE 353
1152. TENSIUNE ARTERIALĂ-HIPOTENSIUNE 353
1153. TESTICULE Vezi şi: penis 354
1154. TESTICULE (cancer de...) Vezi: CANCER DE TESTICULE 355
1155. TETANIE 355
1156. TETANOS Vezi: MUŞCHI TETANOS 355
1157. TETRAPLEGIE Vezi: PARALIZIE 355
1158. TIBIA Vezi: PICIOARE-PARTEA INFERIOARĂ 355
1159. TICURI Vezi: CREIER – TICURI 355
1160. TIMIDITATE 355

1161. TIMPANISM 355
1162. TIMUS Vezi: GLANDA – TIMUS 356
1163. TIROIDĂ Vezi: GLANDA TIROIDĂ ÎN GENERAL 356
1164. TOROPEALĂ Vezi: AMORŢEALĂ 356
1165. TORSIUNE DE TESTICULE Vezi: TESTICULE 356
1166. TORTICOLIS Vezi: GÂT TORTICOLIS 356
1167. TOXICOMANIA Vezi şi: ALCOOLISM, FUMAT, COMPULSIE NERVOASĂ, DEPENDENŢA, DROGURI, PLĂMÂNI 356
1168. TRAHEITĂ Vezi: RESPIRARE TRAHEITĂ 356
1169. TRAHEOBRONŞITĂ Vezi: BRONŞITA RESPIRAŢIE TRAHEITĂ 356
1170. TRANSPIRAŢIE Vezi: MIROS CORPORAL 356
1171. TREMURAT Vezi şi: PARKINSON 356
1172. TRISMUS Vezi: MUŞCHI-TRISMUS 356
1173. TRISOMIE 21 Vezi: MONGOLISM 356
1174. TRISTEŢE Vezi şi: SUPĂRARE/MELANCOLIE/SÂNGE/COLESTEROL/DIABET/HIPOGLICEMIE 356
1175. TROMBOANGEITA OBLITERANTA Vezi: BUERGER (BOALA LUI...) 357
1176. TROMBOZA Vezi: SÂNGERROMBOZA 357
1177. TROMBOZA CORONARIANĂ Vezi: INIMĂ-TROMBOZA CORONARIANĂ 357
1178. TROMPĂ UTERINĂ (infecţia unei...) Vezi: SALPINGITĂ 357
1179. TUBERCULOZA Vezi şi: PLĂMÂNI 357
1180. TUMOARE (TUMORI) Vezi şi: CHIST, CANCER (ÎN GENERAL...) 357
1181. TUMOARE LA CREIER Vezi: CREIER 358
1182. TUMOARE MALIGNĂ Vezi: CANCER 358
1183. TURBARE 358
1184. TUSE Vezi şi: GÂT 358
1185. TUSE CONVULSIVĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI

359
Ţ 360
1186. ŢESUT CONJUNCTIV (fragilitate a.”) 360
U 361
1187. UITARE (a pierde lucruri) Vezi şi: ACCIDENT 361
1188. ULCER (E) 361
1189. ULCER BUCAL (herpes) SAU ŞANCRU Vezi: GURĂ 361
1190. ULCER PEPTIC SAU GASTRIC (la duoden sau stomac) 361
1191. UMERI Vezi şi: ARTICULAŢII 362
1192. UMERII CURBAŢI 363
1193. UMFLARE 363
1194. UMFLAREA (abdomenului) 364
1195. UNGHII 364
1196. UNGHII (a-şi roade unghiile...) 364
1197. UNGHIE ÎNCARNATĂ 365
1198. UNGHII ÎNGĂLBENITE 365
1199. UNGHII MOI ŞI CASANTE 365
1200. URĂ 366
1201. URECHI (în general) Vezi şi: URECHI-SURDITATE 366
1202. URECHI Vezi şi: URECHI/ACUFENA/BÂZÂIT ÎN URECHI/OTITĂ 366
1203. URECHI – ACUFENA Vezi şi: URECHI-BÂZÂIT ÎN URECHI 367
1204. URECHI – BÂZÂIT ÎN URECHI Vezi şi: URECHI-ACUFENĂ 368
1205. URECHI – OTITĂ 369
1206. UREMIE Vezi şi: RINICHI (PROBLEME RENALE) 370
1207. URETRITĂ Vezi şi: ANEXA III 370
1208. URINA (INFECŢII URINARE) SAU CISTITA Vezi şi: INCONTINENŢĂ (URINARĂ), INFECŢII, LEUCOREE, VAGIN VAGINITĂ, VEZICA 371

1209. URTICARIE Vezi: PIELE URTICARIE 371
1210. USCĂCIUNE VAGINALĂ Vezi: VAGIN 371
1211. UTER Vezi şi: CANCER DE COL UTERIN, FEMININE (AFECŢIUNI...), PROLAPS 371
1212. UTER (CANCER DE COL UTERIN...) Vezi: CANCER LA UTER 372
V 373
1213. VAGIN 373
1214. VAGIN – MÂNCĂRIMI VAGINALE Vezi: MÂNCĂRIMI VAGINALE 373
1215. VAGINAL – HERPES Vezi: HERPES VAGINAL 373
1216. VAGINALE (scurgeri...) Vezi: LEUCOREE 373
1217. VAGINALE (spasme...) Vezi: SPASME 373
1218. VAGINITE Vezi şi: CANDIDA, LEUCOREE, URINĂ (INFECŢII URINARE) 373
1219. VARICELA Vezi: BOLILE COPILĂRIEI 374
1220. VARICE Vezi: SÂNGE VARICE 374
1221. VARICOCEL Vezi: TESTICULE 374
1222. VĂRSĂTURI Vezi: GREAŢĂ 374
1223. VÂNĂTAIE Vezi: PIELE VÂNĂTAIE 374
1224. VEGETATIVĂ CRONICĂ (stare...) Vezi: STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ 374
1225. VEGETAŢII ADENOIDE (POLIPI) Vezi: AMIGDALE 374
1226. VENE (afecţiuni ale...) Vezi şi: SÂNGE-CIRCULAŢIA SANGUINĂ 374
1227. VENE – VARICE Vezi: SÂNGE VARICE 374
1228. VENERICE (boli...) Vezi şi: ŞANCRU, HERPES GENITAL 374
1229. VERGETURI Vezi: PIELE – VERGETURI 375
1230. VERTEBRE (fractură de...) Vezi: SPATE – FRACTURĂ DE VERTEBRE 375
1231. VERTIJ ŞI AMEŢEALĂ Vezi şi: SÂNGE – HIPOGLICEMIE, CREIER – ECHILIBRU (PIERDEREA...) 375

1232. VERUCE Vezi: PIELE VERUCI 376
1233. VERUCE PLANTARE Vezi: PICIOARE, VERUCI PLANTARE 376
1234. VEZICĂ (AFECŢIUNE LA…) Vezi şi: CALCIU ÎN GENERAL, INFECŢII ÎN GENERAL, URINĂ (INFECŢII URINARE) 376
1235. VEZICA BILIARĂ Vezi şi: CALCULI BILIARI, FICAT 377
1236. VEZICĂ – CISTITA Vezi şi: ANEXA III 378
1237. VIERMI, PARAZIŢI Vezi: PĂRTEN, INTESTINE – COLON, TENIA, PICIOARE – MICOZĂ 378
1238. VITILIGO Vezi: PIELE 378
1239. VIOL Vezi şi: ACCIDENT, FRICĂ 378
1240. VOCE (Stinsă…) Vezi şi: AFONIE 379
1241. VOCE – RĂGUŞEALĂ 379
1242. VORBIRE Vezi şi: AFONIE 380
1243. VULVĂ Vezi şi: BUZE 380
Boli a căror denumire are terminaţia „ITĂ” 412
Boli a căror denumire are terminaţia „OZĂ”. 413

Anexa1

Abces	dificultatea de a exprima ceva ce mă ir
Accident	vinovăţie
Alcoolism	Încercarea de a fugi de responsabilită „din nou”.
Alergii	frustrare în faţa unei persoane sau produsului alergen
Alzheimer	dorinţa de a fugi de realitatea acestei l
Amputare	O mare culpabilitate
Angoasă	credinţa că sunt limitat
Anorexie	stimă de sine scăzută, dorinţa de „a dis
Artrită	critică şi autocritică
Articulaţii	lipsă de flexibilitate
Bulimie	dorinţa de a umple un vid afectiv

Arsură, febră	furie
Cancer	frică sau culpabilitate, dorinţa inconşti
Celulita	frica de angajamente, reţinerea emoţiil
Dependenţă de ţigări	vid interior
Afecţiuni ale inimii	lipsa iubirii de sine sau a iubirii faţa de
Crampe	tensiune
Iritaţii	nerăbdare, insecuritate
Diabet	tristeţe
Diaree	respingerea soluţiilor ce mi se oferă viaţă
Durere	autopedepsire
Eczema	refuzul de a avea contact cu cineva dra
Entorsă	rezistenţa faţă de o situaţie
Sufocare	lipsa spaţiului vital
Cangrenă	ură, ranchiună
Incontinenţă	dorinţa de a controla totul
Infecţii	frustrare
Nerv sciatic	Insecuritate material
Sângerare	pierderea bucuriei
SIDA	culpabilitate cu privire la dragoste şi se
Ticuri	tensiuni interioare
Torticolis	evit să văd ambele faţete ale unei situa
Tumoare	şoc emoţional

Anexa 3

Boli a căror denumire are terminaţia „ITĂ”.

Aceste boli sunt în mod obişnuit legate de furie sau de frustrare, se asociază inflamaţiei. Iată câteva exemple amigdalită apendicită artrită bronşită bursită colită conjunctivită cistită gingivită hepatită laringită mastită otită poliomielită uretrită vaginită

Anexa 4

Boli a căror denumire are terminaţia „OZĂ”.

Aceste boli sunt neinflamatorii.

Dacă am o astfel de boală, trăiesc o situaţie în faţa căreia îmi pun frâne, căci dau prea multă atenţie limitelor interioare sau exterioare.

Nu îndrăznesc să acţionez, căci sunt sensibil la criticile celorlalţi, iar această inerţie mă face să fiu negativ şi deprimat.

Artroză
Ciroză
Cuperoză
Fibroză
Lordoză
Micoză
Nevroză
Osteoporoză
Scleroză
Scolioză
Tromboză
Tuberculoză

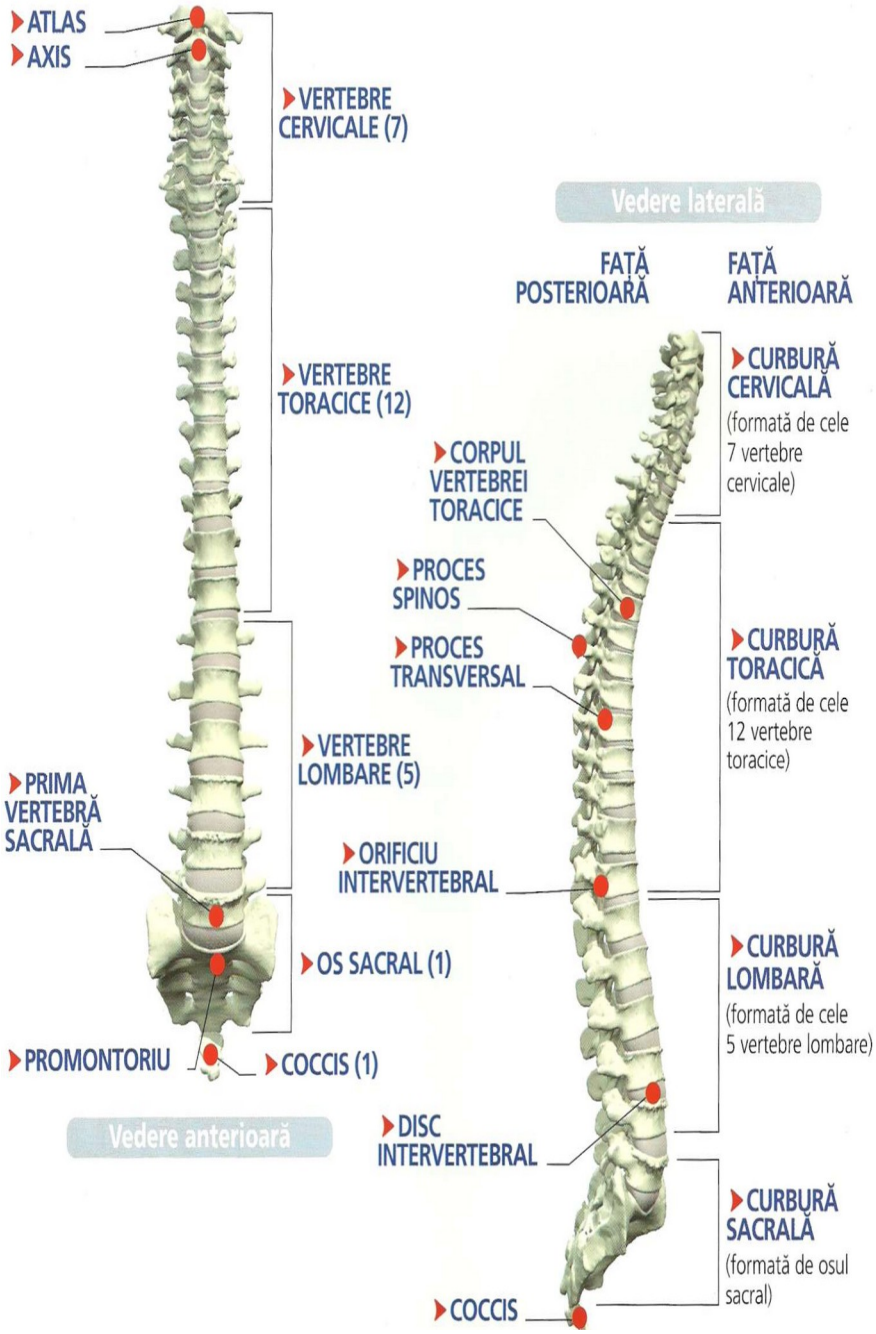
Despre autor

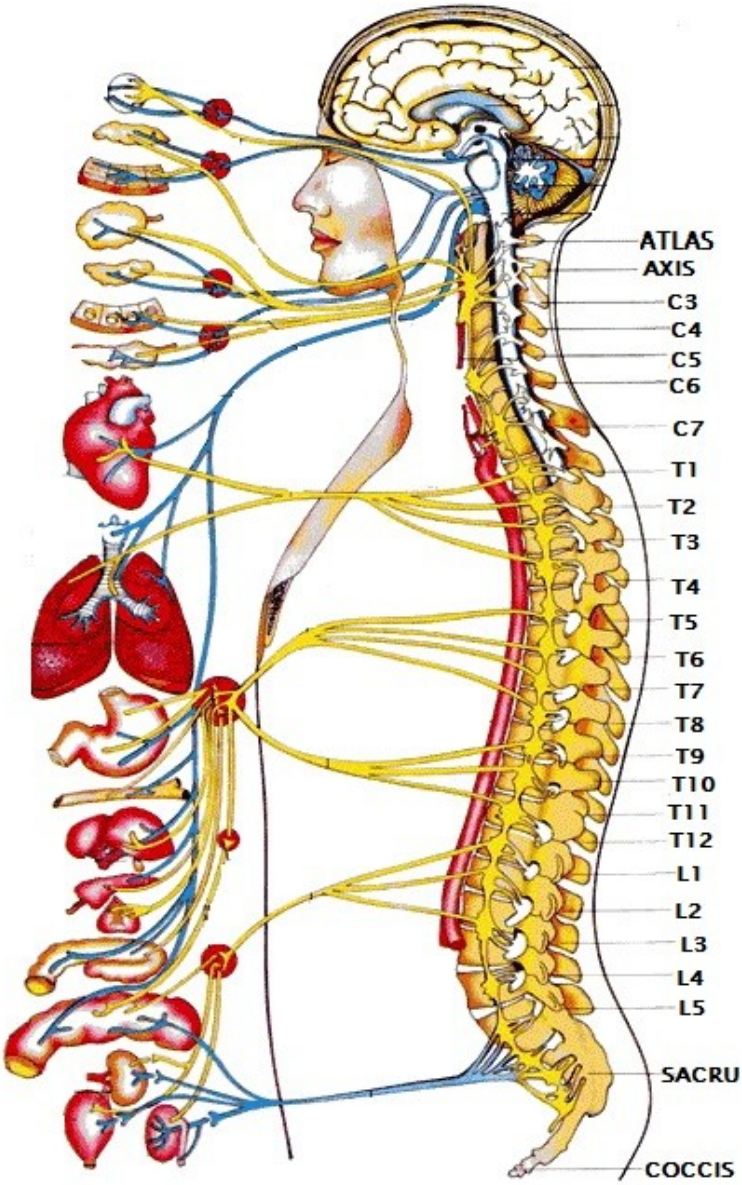
Născut la Montreal în septembrie 1950, şi-a terminat în 1977 formarea de inginer electrician la Universitatea Laval din Québec. În paralel, între 1978 – 1988 s-a specializat în vitaminoterapie, abordare ortomoleculară ce urmează o abordare holistică a fiinţei umane. În această perioadă, cu titlu benevol, este membru activ în rândul unei mişcări dedicate cunoaşterii de sine, se ocupă de seminarii şi conferenţiază. În 1987 urmează o formare în cadrul Colegiului de prezentatori de radio şi televiziune. În următorii 2 ani participă ca animator la numeroase emisiuni televizate pe tema sănătăţii şi a stării de bine. În 1990 devine fondatorul Centrului ĀTMA. În 1993 devine maestru REIKI iar între 1994 – 1998 este preşedintele Asociaţiei Canadiene REIKI. În 1990 începe formarea ca „rebirtheur” profesionist la Institutul Helena Marcoux.

În ianuarie 1991 se naşte proiectul acestei lucrări. A

mai scris „între Spirit şi Inimă” dar şi alte lucrări, multe imprimate pe CD-uri, inclusiv destinate meditaţiei ghidate.

Orice carte este o fereastră dinspre lume spre tine. Deschide-o!


ATLAS
AXIS
VERTEBRE CERVICALE (7)
VERTEBRE TORACICE (12)
VERTEBRE LOMBARE (5)
PRIMA VERTEBRĂ SACRALĂ
OS SACRAL (1)
PROMONTORIU
COCCIS (1)
Vedere anterioară
Vedere laterală
FAȚĂ POSTERIOARĂ
FAȚĂ ANTERIOARĂ
CURBURĂ CERVICALĂ
(formată de cele 7 vertebre cervicale)
CORPUL VERTEBREI TORACICE
PROCES SPINOS
PROCES TRANSVERSAL
CURBURĂ TORACICĂ
(formată de cele 12 vertebre toracice)
ORIFICIU INTERVERTEBRAL
CURBURĂ LOMBARĂ
(formată de cele 5 vertebre lombare)
DISC INTERVERTEBRAL
CURBURĂ SACRALĂ
(formată de osul sacral)
COCCIS


ATLAS
AXIS
C3
C4
C5
C6
C7
T1
T2
T3
T4
T5
T6
T7
T8
T9
T10
T11
T12
L1
L2
L3
L4
L5
SACRU
COCCIS